



YOGA STUDIO

LESSON SCHEDULE 2016.09

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26 16:00 プライベート レッスン 21:00 出張レッスン	27 9:45 産後ヨガ	28 11:30 リハビリヨガ	29 9:45 マタニティヨガ	30	

LESSON SCHEDULE 2016.10

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
7:00 通常レッスン	7:00 通常レッスン	8:00 通常レッスン	8:30 通常レッスン	8:00 通常レッスン	7:00 通常レッスン	7:00 通常レッスン
8:30 通常レッスン	8:30 通常レッスン	9:45 産後ヨガ	10:00 通常レッスン	9:45 マタニティヨガ	8:30 通常レッスン	8:30 通常レッスン
10:00 通常レッスン	10:00 通常レッスン	11:00 通常レッスン	11:30 リハビリヨガ	11:00 通常レッスン	10:00 通常レッスン	10:00 通常レッスン
11:30 ↓ RYT200 ヨガインストラクター 資格取得講座 ↓ 20:00	14:00 通常レッスン 16:00 プライベートレッスン 18:00 通常レッスン 19:30 通常レッスン	14:00 通常レッスン 16:00 プライベートレッスン 18:00 通常レッスン 19:30 通常レッスン	14:00 通常レッスン 16:00 プライベートレッスン 18:00 通常レッスン 19:30 通常レッスン	14:00 通常レッスン 16:00 プライベートレッスン 18:00 通常レッスン 19:30 通常レッスン	14:00 通常レッスン 16:00 プライベートレッスン 18:00 通常レッスン 19:30 通常レッスン	14:00 通常レッスン 16:00 プライベートレッスン 18:00 通常レッスン 19:00 シバナンダヨガ ※10月1日のみレッスン
20:30 通常レッスン	21:00 出張レッスン	21:00 通常レッスン	21:00 通常レッスン	21:00 通常レッスン	21:00 通常レッスン	21:00 プライベートレッスン

瞑想、産後ヨガ乳がん経験者様のためのリハビリヨガ、マタニティヨガ以外は通常レッスンです
※上記時間以外でも7:00～23:00の営業時間内は受講可能です

YOGA PROGRAMS

■シバナンダヨガ

呼吸と心と身体の調和をはかる癒やしのヨガ。初心者の方からご参加いただけます。

■通常レッスン

全てのヨガの基であり、心と身体を整えるゆるやかな動きのヨガ。健康・美容促進に。

■リストラティブヨガ

プロップス(補助用具)に身をゆだねて行う、リラックス効果の高いヨガ。ストレス軽減に。

■マタニティヨガ

リラックスしながら腰痛やむくみを緩和し、出産に必要な基礎体力・お産力を高めるヨガ。

■産後ヨガ

出産前の体型に無理なく戻すヨガ。お子様とご一緒にご参加いただけます。

■乳がん経験者様のためのリハビリヨガ

リンパの流れや副交感神経を活性化し、ストレスの低下・睡眠の質を改善するヨガ。

F YOGA STUDIO INFO

エフヨガスタジオ

〒790-0067 愛媛県松山市大手町2-5-9 関谷第二ビル3F
(JR松山駅から徒歩1分 駅前スタジアム向かいのビル3階です)

TEL 090-4784-2323

ご予約・お問い合わせは、当スタジオホームページをご覧ください
<http://f-yoga.info/>

※レッスン中にお電話を頂いた場合、出られない場合がございますが、
その際は改めてこちらからおかけ直しいたします。

