



10月は色の付いているクラスのみです

LESSON SCHEDULE 2017.10

代表ふみによるレッスンは24(火)産後ヨガ9時45分となります

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
7:00 通常レッスン ふみの	7:00 通常レッスン ふみの	8:00 通常レッスン ふみの	7:00 ハタヨガ みずほ	8:00 ハタヨガ かなえ	7:00 通常レッスン ふみの	7:00 通常レッスン ふみの
8:30 通常レッスン ふみの	8:30 通常レッスン ふみの	9:45 産後ヨガ ふみの(24日のみ) ★	8:30 ハタヨガ みずほ	9:45 通常レッスン ふみの	8:30 通常レッスン ふみの	8:30 ハタヨガ さつき
10:00 ハタヨガ みずほ	10:00 通常レッスン ふみの	11:00 ハタヨガ かづこ(3・17日休み) みずほ(3日のみ) かなえ(17日のみ)	10:00 通常レッスン ふみの	11:00 ハタヨガ かなえ(5日休み)	10:00 通常レッスン ふみの	10:00 ハタヨガ さつき
★ 11:30~20:00 RYT200 インストラクター 資格取得講座 ふみの	14:00 通常レッスン ふみの	14:00 通常レッスン ふみの	14:00 通常レッスン ふみの	14:00 通常レッスン ふみの	14:00 通常レッスン ふみの	14:00 ハタヨガ さつき
	16:00 プライベートレッスン ふみの	16:00 プライベートレッスン ふみの	16:00 プライベートレッスン ふみの	16:00 プライベートレッスン ふみの	16:00 プライベートレッスン ふみの	16:00 プライベートレッスン ふみの
	18:00 通常レッスン ふみの	18:00 通常レッスン ふみの	18:00 ハタヨガ みずほ	18:00 通常レッスン ふみの	18:00 通常レッスン ふみの	18:00 通常レッスン ふみの
	19:30 陰ヨガ まゆみ	19:30 ハタヨガ さつき	19:30 ハタヨガ みずほ	19:30 自律神経調整ヨガ かなえ	19:30 ハタヨガ まゆみ	19:30 通常レッスン ふみの
	21:00 ハタヨガ まゆみ	21:00 リラックスヨガ さつき	21:00 通常レッスン ふみの	21:00 リラックスヨガ さつき	21:00 ハタヨガ まゆみ	21:00 通常レッスン ふみの

YOGA PROGRAMS

■通常レッスン

お集まり下さった方に合わせた一期一会のヨガ

■ハタヨガ

体の運動と呼吸を組み合わせた基本のヨガ

■陰ヨガ

筋肉や結合組織に負荷をかけ柔軟性を増すヨガ

■朝ヨガ

気持ちの良い一日をスタートさせるヨガ

■自律神経調整ヨガ

自律神経を整える女性の為のヨガ

■リラックスヨガ

日常を離れて心身の安定を目指すヨガ

■マタニティヨガ

お産力を高める妊婦さんのためのヨガ

■産後ヨガ

出産後のママのためのヨガ

■リハビリヨガ

乳がん手術後の方、治療中の方のためのヨガ

■プライベートレッスン

ニーズに合わせたオーダーメイドのレッスン

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、出られないことがございますが、
その際は改めてこちらからおかけ直しいたします。

