



YOGASTUDIO

## 2018.3 Lesson Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
7時	ハタヨガ りょう	ハタヨガ りょう	ハタヨガ みずほ	ハタヨガ りょう	ハタヨガ りょう	朝ヨガ みお	朝ヨガ みお
8時30分	やさしいヨガ りょう	やさしいヨガ みちこ	ハタヨガ みずほ	ハタヨガ かなえ	やさしいヨガ りょう	朝ヨガ さつき	ハタヨガ みお
10時	ハタヨガ みずほ	やさしいヨガ ひじり	ハタヨガ かづこ	ヨガ 代表ふみの	ハタヨガ りょう	ハタヨガ かおり 24日 ひろこ	ハタヨガ みずほ
11時30分	ハタヨガ みずほ	リラックスヨガ ひじり	ハタヨガ ヒロ	ヨガ 代表ふみの	リラックスヨガ ひじり	ハタヨガ かおり 24日 ひろこ	ピラティス ひろこ 11日 かおり
14時	ハタヨガ りょう	ハタヨガ りょう	女性のための メンテナンスヨガ ヒロ	ヨガ 代表ふみの	ハタヨガ あい	ハタヨガ かおり 24日 ひろこ	親子ヨガ みお
16時	ハタヨガ りょう	ハタヨガ みちこ	ハタヨガ ヒロ	ハタヨガ ちほ	ハタヨガ あい	ピラティス ひろこ 10日 かおり	ハタヨガ ひろこ 11日 かおり
18時	ハタヨガ りょう	ハタヨガ さき	ハタヨガ みずほ	ハタヨガ ちほ	ハタヨガ さき	ハタヨガ ひろこ 10日 かおり	ハタヨガ ひとみ
19時30分	陰ヨガ まゆみ	ハタヨガ かなえ	ハタヨガ みずほ	自律神経 調整ヨガ かなえ	ハタヨガ かづこ	ピラティス ひろこ 10日 かおり	ハタヨガ ひとみ
21時	デトックス ヨガフロー まゆみ	ハタヨガ かおり	リラックスヨガ さつき	ハタヨガ かおり	やさしいヨガ さつき	リラックスヨガ ひろこ 10日 かおり	ハタヨガ さつき

## YOGA PROGRAMS

- ヨガ 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
- デトックスヨガフロー 体に溜まりやすい老廃物をデトックスするフロー
- ピラティス 体幹を鍛えるエクササイズ

## F YOGA STUDIO INFO

### エフヨガスタジオ

〒790-0943 松山市古川3丁目10-18  
TEL 090-4784-2323

※レッスン中にお電話を頂いた場合  
こちらから改めておかけ直し致します

駐車場7台

駐輪場(バイクなら3台、自転車なら4台)

ご予約・お問い合わせはHPをご覧ください

HP <http://f-yoga.info>

MAIL [info@f-yoga.info](mailto:info@f-yoga.info)

