YOGA STUDIO

17日満月19時半〜月礼拝
21時〜筋肉反射テストでお月様からのメッセージ
それぞれ回数券１回分:担当さつき

2019.7 Lesson Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
7時	乳ガン経験者による リハビリヨガ ますえ	ハタヨガ HITOMI	朝ヨガ みずほ	インストラクターの ための パーソナルレッスン 代表ふみの	スッキリヨガ さつき	朝ヨガ みお	朝ヨガ みお
8時30分	ハタヨガ ますえ	ハタヨガ HITOMI	朝ヨガ みずほ	インストラクターの ための パーソナルレッスン 代表ふみの	朝ヨガ さつき	ハタヨガ みお	ピラティス ひろこ
10時	股関節柔軟ヨガ 1·15·29日 ちはる 8·22日 ますえ	ハタヨガ ひじり	ハタヨガ ヒロ	ヨガ 代表ふみの	やさしいヨガ さつき	ヨガ 代表ふみの	ハタヨガ ひろこ
11時30分	肩甲骨柔軟ヨガ 1·15·29日 ちはる 8·22日 ますえ	リラックスヨガ ひじり	ハタヨガ ヒロ	リハビリヨガ 代表ふみの	マタニティヨガ 代表ふみの	デトックスヨガ さつき	
14時	ハタヨガ 1·15·29日 ちはる 8·22日 ますえ	タイ古式 マッサージ60分 さつき	女性のための メンテナンスヨガ ヒロ	シニアヨガ 代表ふみの	産後ヨガ 代表ふみの	6.20日 ハタヨガ 13.27日 親子ヨガ みお	インストラクター 養成講座 RYT200
16時	陰ヨガ 1·15·29日 ちはる 8·22日 ますえ	リストラティブ ヨガ さつき	ハタヨガ ヒロ	プライベート レッスン 代表ふみの	ハタヨガ あい	リハビリヨガ 代表ふみの	
18時	ハタヨガ ますえ	筋肉反射 テスト20分 さつき	メンタル バランスヨガ さつき	プライベート レッスン 代表ふみの	はじめての アシュタンガヨガ あい	シヴァナンダ 太陽礼拝 みずほ	
19時30分	ハタヨガ ますえ	ハートオブ バランスヨガ さつき	筋肉反射 テスト20分 さつき	夜ヨガ さつき	リラックスヨガ あい	股関節柔軟ヨガ りょう	
21時	心を整える瞑想 さつき	カッピング60分 さつき	ハタヨガ さつき	リストラティブ ヨガ さつき	やさしいヨガ さつき	ハタヨガ りょう	国際ライセンス RYT500 準備

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
- 朝ヨガ　気持ちの良い一日をスタートさせるヨガ
- 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
- 陰ヨガ　筋肉や結合組織に負荷をかけ柔軟性を増すヨガ
- リラックスヨガ　日常を離れて心身の安定を目指すヨガ
- 股関節柔軟ヨガ　股関節を柔軟にし日常生活運動を楽にするヨガ
- ピラティス　体幹を鍛えるエクササイズ
- ハートオブバランスヨガ　自律神経やホルモンバランスを整えるヨガ
- 筋肉反射テスト　筋肉反射テストで潜在意識にアプローチ
- タイ古式マッサージ　別名２人で行うヨガと言われており深いリラックスを得ます
- カッピング　吸い玉療法で、体のリラックス

F YOGA STUDIO INFO

エフヨガスタジオ
〒790-0943 松山市古川南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をご覧下さい
HP　http://f-yoga.info
MAIL　info@f-yoga.info