



14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

2019.10 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 4日代講 ふみの	朝ヨガ みお 5日 休み	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 4日代講 ふみの	ハタヨガ みお 5日 休み	ピラティス ひろこ 27日代講 さつき
10時	股関節柔軟ヨガ 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 4日代講 ふみの	ヨガ 代表ふみの	ハタヨガ ひろこ 27日代講 さつき
11時30分	肩甲骨柔軟ヨガ 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 5日代講 ふみの	
14時	ハタヨガ 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	5.19日ハタヨガ 12.26日親子ヨガ みお 5日代講 ふみの	
16時	陰ヨガ 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	インストラクター 養成講座 RYT200
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 2日 休み	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 2日 休み	夜ヨガ さつき 3日 休み	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	カップリング60分 さつき	ハタヨガ さつき 2日 休み	リストラティブ ヨガ さつき 3日 休み	やさしいヨガ さつき 4日代講 あい	ハタヨガ りょう	国際ライセンス RYT500 準備

YOGA PROGRAMS

- ヨガ
 - ハタヨガ
 - 朝ヨガ
 - マタニティヨガ
 - 産後ヨガ
 - 陰ヨガ
 - リラックスヨガ
 - 股関節柔軟ヨガ
 - ピラティス
 - ハートオブバランスヨガ
 - 筋肉反射テスト
 - タイ古式マッサージ
 - カッピング
- お集まり下さった方に合わせた一期一会のヨガ
体の運動と呼吸を組み合わせた基本のヨガ
気持ちの良い一日をスタートさせるヨガ
お産力を高める妊婦さんのためのヨガ
出産後のママのためのヨガ
筋肉や結合組織に負荷をかけ柔軟性を増すヨガ
日常を離れて心身の安定を目指すヨガ
股関節を柔軟にし日常生活運動を楽にするヨガ
体幹を鍛えるエクササイズ
自律神経やホルモンバランスを整えるヨガ
筋肉反射テストで潜在意識にアプローチ
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
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をご覧ください

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

MAIL info@f-yoga.info

