



YOGASTUDIO



## 2020.4 Lesson Schedule

8日満月19時半～月礼拝

	月	火	水	木	金	土	日
7時	瞑想 さつき	ハタヨガ HITOMI	朝ヨガ みずほ	インストラクターの ためのバーナナルレッスン 代表ふみの	スッキリヨガ さつき	朝ヨガ みお	朝ヨガ みお 19日代講ひろこ
8時30分	ハタヨガ さつき	ハタヨガ HITOMI	朝ヨガ みずほ	やさしいヨガ 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 12日休講 26日WS
10時	股関節柔軟ヨガ さつき	メンタル バランスヨガ さつき	ハタヨガ ヒロ	ヨガ 代表ふみの	ホルモン バランスヨガ さつき	ヨガ 代表ふみの	ハタヨガ ひろこ 12日・26日WS
11時30分	肩甲骨柔軟ヨガ さつき	やさしいヨガ さつき	ハタヨガ ヒロ	シニアヨガ 代表ふみの	マタニティヨガ 代表ふみの	スロー デトックス さつき	
14時	ハタヨガ ますえ	自律神経 調整ヨガ さつき	女性のための メンテナンスヨガ ヒロ	プライベート レッスン 代表ふみの	産後ヨガ ※13時～14時 代表ふみの	4.11.25日 親子ヨガ 18日 ハタヨガ (代講さつき) みお	
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 セッション さつき	ハタヨガ あい	やさしいヨガ りょう	国際ライセンス RYT500 準備
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	タイ古式 マッサージ60分 さつき	はじめての アシュタンガヨガ あい	ハタヨガ りょう	
19時30分	ハタヨガ かおり	ハートオブ バランスヨガ さつき	プライベート セッション さつき	夜ヨガ さつき	リラククスヨガ あい	股関節柔軟ヨガ りょう	
21時	寝る前ヨガ かおり	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	

## 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
- リラククスヨガ  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ククスを得ます
- カッピング  吸い玉療法で、体のリラククス

## 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](mailto:info@f-yoga.info)

