

2020.9 Lesson Schedule

2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 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 | ハタヨガ 6.13日 ひろこ 19.27日 さつき |
| 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 6.13日 ひろこ 19.27日 さつき |
| 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 | 5.19日 ハタヨガ 12.26日 親子ヨガ みお | RYT200 オンライン開講中 スタジオでの受講可 |
| 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 | ピラティス あい | 股関節柔軟ヨガ りょう | |
| 21時 | 寝る前ヨガ かおり | カップリング60分 さつき | ハタヨガ さつき | リストラティブ ヨガ さつき | ヨガ 代表ふみの | ハタヨガ りょう | |

「RYT200ヨガインストラクター養成講座平日夜コース」お申し込み開始

2021年1～12月 毎週水曜日19時半～22時半 オンライン受講スタジオ受講どちらも可能

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

