

2021.01 Lesson Schedule

28日満月19時半～月礼拝

	月	火	水	木	金	土	日
7時	瞑想 さつき	太陽礼拝 さつき	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	スローデトックス さつき	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	リストラティブヨガ 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 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	ハタヨガ ともこ	
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	2.16.30日ハタヨガ 9.23日親子ヨガ 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	リストラティブキッズヨガ 養成講座 ※日程は下記参照
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	アシュタンガヨガ ※18時～19時半 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	ヨガインストラクター養成講座	夜ヨガ さつき	ピラティス ※20時～21時 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		リストラティブヨガ さつき		ハタヨガ りょう	

2021年 2/7、21、28日 リストラティブヨガインストラクター養成講座
2021年 3/7、14、21日 キッズヨガインストラクター養成講座

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
- アシュタンガヨガ 呼吸と動きを連動し決まった順でアサナを行うヨガ(回数券1回分+500円)
- 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をご覧ください

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

MAIL info@f-yoga.info