

2021.03 Lesson Schedule

29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 28日代講さつき
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 ともしこ	
14時	デトックス ヨガ さつき	自律神経 調整ヨガ さつき	ボディ メンテナンス さつき	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	6.20日ハタヨガ 13.27日親子ヨガ みお	キッズヨガ マタニティヨガ 産後ヨガ RYT500 RYT200 養成講座 ※詳細はWEBより
16時	陰ヨガ さつき	リストラティブ ヨガ さつき	ハタヨガ さつき	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	
18時	カップリング 60分 さつき	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 さつき	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		股関節柔軟ヨガ りょう	
21時	ヨガ 代表ふみの	カップリング60分 さつき		リストラティブ ヨガ さつき	ピラティス ※20時～21時 あい	ヨガ 代表ふみの	

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
 - アシュタンガヨガ
 - 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
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