

	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	マタニティヨガ 産後ヨガ RYT500 RYT200 養成講座 ※詳細はWEBより
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	1.15.29日親子ヨガ 8.22日ハタヨガ みお	
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	RYT 500 YOGA ALLIANCE
18時	カップング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	ピラティス ※20時～21時 あい	股関節柔軟ヨガ りょう	
21時	ヨガ 代表ふみの	カップング60分 さつき	RYT 200 YOGA ALLIANCE	リストラティブヨガ さつき		プライベートレッスン 代表ふみの	

※3日、4日の11時30分～18時までのクラスはRYT500のためお休みとなります

## 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クセスを得ます
- カッピング 吸い玉療法で、体のリラクセス

## 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)