



information

RYT200ヨガインストラクター養成講座
平日(金曜)昼間コース開講!
2022年4月15日～翌年3月末
10時～13時半 残席3名様

2022.1 Lesson Schedule

	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 ちさと	RYT 卒業生 現役生のための 自主練習(無料)	RYT500 RYT200 各種講座 代表ふみの
14時	やさしいヨガ 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 ちさと	1.15.29日ハタヨガ 8.22日親子ヨガ 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 ちさと	やさしいヨガ さつき	
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	19時～20時半 シヴァナンダ ヨガ初級 ようこ	デトックスヨガ さつき	
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	第1スタジオ ハタヨガ さつき	夜ヨガ さつき		メンタル バランスヨガ さつき	RYT生のための プライベート レッスン 講座 講師
21時	ヨガ 代表ふみの	カップリング60分 さつき	第1スタジオ やさしい ヨガ さつき	リストラティブ ヨガ さつき	夜ヨガ ようこ	プライベート レッスン 代表ふみの	



18日満月19時半～月礼拝

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