



RYT200インストラクター養成講座  
土曜日夜コース開講決定  
8月スタート!

2022.6 Lesson Schedule

|        | 月                   | 火                      | 水                                | 木                       | 金                                                | 土                                | 日                                 |
|--------|---------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 7時     | 瞑想<br>さつき           | 太陽礼拝<br>さつき            | 朝ヨガ<br>みずほ                       | ヨガ哲学<br>満席<br>代表ふみの     | スッキリヨガ<br>さつき                                    | 朝ヨガ<br>みお                        | 朝ヨガ<br>みお                         |
| 8時30分  | ハタヨガ<br>さつき         | スロー<br>デトックス<br>さつき    | 朝ヨガ<br>みずほ                       |                         | マタニティヨガ<br>さつき                                   | ハタヨガ<br>みお                       | ゆるめるヨガ<br>さつき                     |
| 10時    | 股関節柔軟ヨガ<br>さつき      | メンタル<br>バランスヨガ<br>さつき  | ハタヨガ<br>ちさと                      | ヨガ<br>代表ふみの             | 第1<br>スタジオ<br>ホルモン<br>バランスヨガ<br>さつき              | ヨガ<br>代表ふみの                      | ハタヨガ<br>さつき                       |
| 11時30分 | 肩甲骨柔軟ヨガ<br>さつき      | やさしいヨガ<br>さつき          | ママと赤ちゃんの<br>ための<br>ふれあいヨガ<br>ちさと | シニアヨガ<br>代表ふみの          | RYT200<br>ヨガインストラクター<br>養成講座<br>代表ふみの            | RYT 卒業生<br>現役生のための<br>自主練習(無料)   | RYT500<br>RYT200<br>各種講座<br>代表ふみの |
| 14時    | やさしいヨガ<br>さつき       | 自律神経<br>調整ヨガ<br>さつき    | ボディ<br>メンテナンス<br>さつき             | プライベート<br>レッスン<br>代表ふみの | ※13時~14時<br>産後ヨガ                                 | 4.18日親子ヨガ<br>11.25日ハタヨガ<br>みお    |                                   |
| 16時    | 陰ヨガ<br>さつき          | リストラティブ<br>ヨガ<br>さつき   | ハタヨガ<br>さつき                      | プライベート<br>セッション<br>さつき  | ※14時半~15時半<br>マタニティヨガ<br>※16時~17時<br>ハタヨガ<br>ちさと | 4.18日やさしいヨガ<br>11.25日ピラティス<br>あい |                                   |
| 18時    | カップング<br>60分<br>さつき | 筋肉反射<br>テスト20分<br>さつき  | メンタル<br>バランスヨガ<br>さつき            | タイ古式<br>マッサージ60分<br>さつき | 19時~20時半<br>シヴァナンダ<br>ヨガ初級<br>ようこ                | ※17時半~19時<br>アシュタンガ<br>あい        |                                   |
| 19時30分 | ハタヨガ<br>さつき         | ハートオブ<br>バランスヨガ<br>さつき | ハタヨガ<br>さつき                      | 夜ヨガ<br>さつき              |                                                  |                                  |                                   |
| 21時    | ヨガ<br>代表ふみの         | カップング60分<br>さつき        | やさしいヨガ<br>さつき                    | リストラティブ<br>ヨガ<br>さつき    | 夜ヨガ<br>ようこ                                       | ヨガ哲学<br>満席<br>代表ふみの              |                                   |

14日満月19時半~月礼拝

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
- カップング 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)