

2023.4/5/6 Lesson Schedule



月礼拝 4月6日 満月19時半～
5月6日 満月19時半～
6月5日 満月19時半～

	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	RYT200 RYT300 RYT500 説明会	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	親子ヨガ みお	ゆるめるヨガ さつき
10時	やさしいヨガ さつき	メンタル バランスヨガ さつき	ハタヨガ ちさと	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	股関節調整 ヨガ さつき	自律神経 調整ヨガ さつき	ママと赤ちゃんの ための ふれあいヨガ ちさと	シニアヨガ 代表ふみの	陰ヨガ さつき	RYT 卒業生 現役生のための 自主練習(無料)	 RYT 500 6月スタート 申込受付中 RYT 200 開講中 ※11時30分～20時 各種講座 代表ふみの
14時	肩甲骨柔軟 ヨガ さつき	やさしいヨガ 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	※13時～14時 産後ヨガ	ハタヨガ みお	
16時	カップリング 60分 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	※14時半～15時半 マタニティヨガ ※16時～17時 ハタヨガ	第1.3.5週目 やさしいヨガ 第2.4週目 ピラティス あい	
18時	ハートオブ バランスヨガ 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	ちさと	※17時半～19時 アシュタンガ あい	
19時30分	ハタヨガ さつき	 RYT200 ヨガインストラクター 養成講座 代表ふみの	ハタヨガ さつき	夜ヨガ さつき	夜ヨガ ようこ	 ※19時15分～22時45分 RYT200 ヨガインストラクター 養成講座 代表ふみの	
21時	ヨガ 代表ふみの		やさしいヨガ さつき	リストラティブ ヨガ さつき	シヴァナンダ ヨガ初級 ようこ		

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
- シヴァナンダヨガ 医師が考案した総合的に心身を整えるヨガ

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