

2023.12 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	RYT200 RYT300 RYT500 説明会	スッキリヨガ まよ	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 まよ	親子ヨガ みお	ハタヨガ みお
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 さつき	ヨガ 代表 ふみの	ハタヨガ まよ	ハタヨガ みお	ヨガ 代表 ふみの
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	リラックス ヨガ さつき	シニアヨガ 代表 ふみの	ゆったり 癒しヨガ ちさと	RYT卒業生 現役生のための 自主練習 ※無料	 RYT500 開講中
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	産後ヨガ ※13時～14時 マタニティヨガ ※14時半～15時半		
16時	プライベート セッション さつき	ハタヨガ さつき	リストラティブ ヨガ さつき	ハタヨガ ようこ	ハタヨガ ※16時～17時 ちさと	第1.3週目 やさしいヨガ 第2.4週目 flopilates あい	 RYT200 2024年2月 スタート ※11時30分～20時 各種講座 代表 ふみの
18時	ハートオブ バランスヨガ さつき	プライベート レッスン 代表 ふみの	メンタル バランスヨガ さつき	シヴァナンダ ヨガ初級 ようこ		アシュタンガ ※17時半～19時 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	ハタヨガ ようこ	お任せYOGA インストラクター 週替り	合わせて108回 太陽礼拝 前半 16日20時～21時15分 後半 23日20時～21時15分 各 ¥1,000 ※どちらかだけのご参加可能	
21時	ヨガ 代表 ふみの	代表 ふみの	リストラティブ ヨガ さつき	夜ヨガ ようこ	ヨガ 代表 ふみの	第13回毎年恒例 108回太陽礼拝 29日19時半～22時 回数券1回分	RYT生のための プライベート レッスン 講座 講師

12月イベント予定 ■12月30日 10時～12時 ヨガ納めWS 回数券2回分
■12月31日 20時～23時59分 シヴァナンダスーリヤナマスカラ（太陽礼拝）¥3,000

ヨガプログラム

- **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
- **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
- **flopilates** 音楽に合わせて行うピラティス
- **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
- **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

※通常のヨガはお集まりくださった方に合わせた一期一会のヨガとなります。詳しくはお問い合わせください。

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