

# 2024.5 Lesson Schedule



YOGA STUDIO

WSなど開催予定!!  
お楽しみに!

5月1日～4日まで  
インドからプーマージが  
スタジオに滞在されます



	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	アシュタンガヨガ マイソール 説明・指導・ティー付 回数券2回分 4日・11日	アシュタンガヨガ リード&ブラッシュアップ ティー付 回数券2回分 5日・12日	
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			真子
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	 <b>RYT500</b> 8月～ お申込受付中	
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			 <b>RYT200</b> 開講中
16時	自律神経 調整ヨガ さつき	プライベート セッション 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			※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	小学生に必要な 体幹ヨガ ¥500 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	ちさと	アシュタンガヨガ リード&ブラッシュアップ ティー付 回数券2回分 4日・11日		
19時 30分	ハタヨガ さつき	アシュタンガヨガ マイソール 説明・指導・ティー付 回数券2回分	ハタヨガ さつき	ハタヨガ ようこ	夜ヨガ まよ	真子		
21時	安眠ヨガ 代表 ふみの	真子	リストラティブ ヨガ さつき	夜ヨガ ようこ	リラックス ヨガ まよ	アシュタンガヨガ 太陽礼拝ABを深めよう 4日・11日 真子	RYT生のための プライベート レッスン 講座 講師	

## 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
- 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
- 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

## workshop schedule

5月2日

5時30分～7時 瞑想・呼吸法 … ¥3,000  
19時30分～21時30分 アサナ …… ¥5,000

5月3日 (1日通してご参加の方 ¥12,000)

5時30分～7時 瞑想・呼吸法 … ¥3,000  
朝食  
9時30分～11時30分 アサナ …… ¥5,000  
お餅つき  
昼食  
17時30分～19時30分 アサナ …… ¥5,000

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)