

2024.6 Lesson Schedule



YOGA STUDIO

	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	アシタンガヨガ マイソール 説明・指導・ティー付 回数券2回分 1日・15日・22日・29日	アシタンガヨガ リード&ブラッシュアップ ティー付 回数券2回分 毎週
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	腸活ヨガ 代表 ふみの	朝ヨガ まよ	真子	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	アドバンスヨガ 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 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	シニアヨガ 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	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	プライベート レッスン 代表 ふみの	ハタヨガ ※16時～17時 ちさと		
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 代表 ふみの	メンタル バランスヨガ さつき	プライベート レッスン 第二スタジオ 代表 ふみの	ちさと	アシタンガヨガ リード&ブラッシュアップ ティー付 回数券2回分 15日	 RYT200 開講中 ※11時30分～20時 各種講座 代表 ふみの
19時 30分	ハタヨガ さつき	アシタンガヨガ マイソール 説明・指導・ティー付 回数券2回分 4日・18日	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
- **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
- **アシタンガヨガ** 呼吸と動きを連動し決まった順でアサナを行うヨガ

※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