

# 2024.8 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	スーリヤナマスカーラ (太陽礼拝) ようこ	プラーナヤーマ (呼吸法) 代表 ふみの
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	朝ヨガ ようこ	簡単ヨガ 代表 ふみの
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 ようこ	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	簡単ヨガ 代表 ふみの	ゆったり 癒しヨガ ちさと	解剖学ヨガ ようこ	 <b>RYT500 開講中</b>   <b>RYT200 2025年4月開講</b>  <small>※11時30分～20時 各種講座</small>  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	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	アジャストヨガ ようこ	
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	解剖学ヨガ ようこ	
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	プライベート レッスン 第二スタジオ 代表 ふみの	ちさと	ハタヨガ ようこ	
19時 30分	ハタヨガ さつき	アジャスト ヨガ 代表 ふみの	ハタヨガ さつき	ハタヨガ ようこ	夜ヨガ まよ	パワフルヨガ ようこ	
21時	ゴロ寝で全身 スッキリヨガ めぐみ	腸活ヨガ 代表 ふみの	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	寝たままヨガ ようこ	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

- |                  |                                |                      |                         |
|------------------|--------------------------------|----------------------|-------------------------|
| ■ <b>ハタヨガ</b>    | 体の運動と呼吸を組み合わせた基本のヨガ            | ■ <b>股関節柔軟ヨガ</b>     | 股関節を柔軟にし日常生活運動を楽にするヨガ   |
| ■ <b>朝ヨガ</b>     | 気持ちの良い一日をスタートさせるヨガ             | ■ <b>ハートオブバランスヨガ</b> | 自律神経やホルモンバランスを整えるヨガ     |
| ■ <b>マタニティヨガ</b> | お産力を高める妊婦さんのためのヨガ              | ■ <b>シヴァナンダヨガ</b>    | 医師が考案した総合的に心身を整えるヨガ     |
| ■ <b>産後ヨガ</b>    | 出産後のママのためのヨガ                   | ■ <b>アシュタンガヨガ</b>    | 呼吸と動きを連動し決まった順でアサナを行うヨガ |
| ■ <b>解剖学ヨガ</b>   | 解剖学を理解し体感しながら深めるヨガ             | ■ <b>パワフルヨガ</b>      | しっかり動きたい方にオススメです        |
| ■ <b>アジャストヨガ</b> | 正しい位置や力の方向をお客様の身体に触れて調整、調節するヨガ |                      |                         |

※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](mailto:info@f-yoga.info)