

# 2024.9 Lesson Schedule



2024年12月～RYT200火曜日夜コース開講決定！

	月	火	水	木	金	土	日
7時	モーニング フローヨガ まよ	むくみスッキリ ヨガ ちさと	朝ヨガ みずほ	デトックスヨガ ちさと	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) ふみの
8時 30分	ハタヨガ ふみの	セルフケアヨガ ちさと	朝ヨガ みずほ	美姿勢ヨガ ちさと	朝ヨガ まよ	朝ヨガ ようこ	簡単ヨガ ふみの
10時	やさしいヨガ ふみの	メンタル バランスヨガ ふみの	ハタヨガ ふみの	ヨガ ふみの	ハタヨガ まよ	ハタヨガ ようこ	ヨガ ふみの
11時 30分	股関節調整 ヨガ ふみの	自律神経 調整ヨガ ふみの	リラックス ヨガ ふみの	簡単ヨガ 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>
14時	肩甲骨柔軟 ヨガ ふみの	やさしいヨガ ふみの	ボディ メンテナンス ふみの	シニアヨガ 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 ふみの	プライベート セッション ふみの	リストラティブ ヨガ ふみの	プライベート レッスン ふみの	ハタヨガ ※16時～17時  ちさと	解剖学ヨガ ようこ	
18時	ハートオブ バランスヨガ ふみの	小学生に必要な 体幹ヨガ ¥500 ふみの	メンタル バランスヨガ ふみの	プライベート レッスン 第二スタジオ ふみの		ハタヨガ ようこ	
19時 30分	ハタヨガ ふみの	アジャスト ヨガ ふみの	ハタヨガ ふみの	ハタヨガ ようこ	夜ヨガ まよ	パワフルヨガ ようこ	
21時	リラックス ヨガ まよ	腸活ヨガ ふみの	ゴロ寝で全身 スッキリヨガ めぐみ	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)