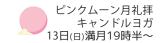
## 2025.4 Lesson Schedule





	月	火	水	木	金	土	日
7時	モーニング フローヨガ	むくみスッキリ ヨガ	朝ヨガ	デトックスヨガ	スッキリヨガ	スーリヤナマスカーラ (太陽礼拝)	プラ-ナヤーマ (呼吸法)
	まよ	ちさと	みずほ	ちさと	まよ	ようこ	ふみの
8時 30分	ヨή	セルフケアヨガ	朝ヨガ	美姿勢ヨガ	朝ヨガ	朝ヨガ	簡単ヨガ
	ふみの	ちさと	みずほ	ちさと	まよ	ようこ	ふみの
10時	やさしいヨガ	メンタル バランスヨガ	∃#	ヨή	ハタヨガ	ハタヨガ	ヨガ
	ふみの	ふみの	ふみの	ふみの	まよ	ようこ	ふみの
11時 30分	股関節調整 ヨガ	むくみ解消 ヨガ	リラックス ヨガ	アジャスト ヨガ	ゆったり 癒しヨガ	解剖学ヨガ	ピンクムーン月礼拝 キャンドルヨガ 13日19時半〜
	ふみの	ふみの	ふみの	ふみの	ちさと	ようこ	回数券1回分 ふみの
14時	プライベート レッスン	プライベート レッスン	肩甲骨柔軟 ヨガ	シニアヨガ	産後ヨガ ※13時~14時	アジャストヨガ	逆さまWS 27日14時〜16時 ¥3,000 ふみの
	ふみの	ふみの	ふみの	ふみの	   マタニティヨガ	ようこ	Epucation
16時	自律神経調整ヨガ	プライベート レッスン	リストラティブ ヨガ	プライベート レッスン	※14時半〜15時半 ハタヨガ	解剖学ヨガ	YACEP YACEP合宿 8月24日9時~
	ふみの	ふみの	ふみの	ふみの	※16時~17時	ようこ	25日18時まで(30時間) ¥39,000 ふみの
18時	ハートオブ バランスヨガ	小学生に必要な 体幹ヨガ	メンタル バランスヨガ	プライベート レッスン 第二スタジオ	ちさと	ハタヨガ	RYT 200
	ふみの	¥500 ふみの	ふみの	ふみの		ようこ	UOGA ALLANCE RYT200
19時	ヨガ	RYT	ヨガ	ハタヨガ	夜ヨガ	パワフルヨガ	東予 隔週土曜日 開講中 ふみの
30分	ふみの	200 100ga	ふみの	ようこ	まよ	ようこ	**************************************
21時	メンズヨガ	RYT200 養成講座 19時半~22時	ゴロ寝で全身 スッキリヨガ	夜ヨガ	リラックス ヨガ	寝たままヨガ	RYT500 2025年10月~5月
	まよ		めぐみ	ようこ	まよ	ようこ	毎週日曜11時半〜20時 開講決定! ふみの

## 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

■ 解剖学ヨガ 解剖学を理解し体感しながら深めるヨガ

■ パワフルヨガ ■ アジャストヨガ 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。

■ 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

しっかり動きたい方にオススメです

## 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