

# 2025.5 Lesson Schedule



フラワームーン月礼拝  
キャンドルナイトヨガ  
13日(火)満月19時半～  
回数券1回分

	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	暮らしとヨガ 白湯・茶を飲んで ストレッチ ようこ	プラ-ナヤーマ (呼吸法) ふみの
8時 30分	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	やさしいヨガ ようこ	やさしいヨガ 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	ヨガ ふみの	ヨガ ふみの	ハタヨガ まよ	ヨガ ようこ	ヨガ ふみの
11時 30分	ヨガ 股関節調整 ふみの	むくみ解消 ヨガ ふみの	リラックス ヨガ ふみの	アジャスト ヨガ ふみの	ゆったり 癒しヨガ ちさと	解剖学ヨガ 肩首こり解消 ようこ	さかさまWS中級 18日14時～18時 ¥3,000 ふみの
14時	プライベート レッスン ふみの	ヨガ ふみの	ヨガ 肩甲骨調整 ふみの	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	リストラティブ ヨガ ようこ	暮らしとヨガ 白湯・茶を味わう 25日13時～15時半 ¥2,000 ようこ
16時	ヨガ 自律神経調整 ふみの	プライベート レッスン 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 筋骨格を整える ようこ	シヴァナンダヨガ 25日16時半～18時 ¥2,000 ようこ
18時	やさしいヨガ 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		ヨガ ようこ	YACEP YACEP合宿 8月23日9時～ 24日18時まで(30時間) ¥39,000 ふみの
19時 30分	ヨガ ふみの	 RYT200 養成講座 19時半～22時	ヨガ ふみの	ヨガ ようこ	夜ヨガ まよ	パワフルヨガ ようこ	RYT200 東予 隔週土曜日 開講中 ふみの
21時	メンズヨガ まよ		ゴロ寝で全身 スッキリヨガ めぐみ	リラックス ヨガ ようこ	リラックス ヨガ まよ	リセットヨガ ようこ	 RYT500 2025年10月～5月 毎週日曜11時半～20時 開講決定! ふみの

## ヨガプログラム

- ヨガ お集まりくださった方に合わせた一期一会のヨガ。ご希望がございましたらインストラクターにお申し付けください。
- 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
- 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
- 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
- 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
- パワフルヨガ 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

※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)