

2026.01 Lesson Schedule



心身を整える3DAYS JOURNEY | 15:00~17:00

1/2 新春デトックスヨガ MAYO

1/3 ヴィンヤサフローヨガ YOKO

1/4 処浄とエネルギー・チャージ FUMINO

¥1day ¥3,000 | 2dayset ¥5,500 | 3dayset ¥8,000

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 7時 | モーニング フローヨガ まよ | マインドフル ヨガ ちさと | ヨガ ふみの | 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 | プライベート レッスン ふみの |
| 8時 30分 | ヨガ ふみの | 朝ヨガ ちさと | 朝ヨガ ちさと | 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 | RYT200ヨガ国際 ライセンス講座 10時半~13時半 | ヨガ ふみの | メンタル バランスヨガ 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 | リラックス ヨガ ふみの | ヨガ ふみの | ジェントル フローヨガ まよ | 解剖学ヨガ 肩首こり解消 ようこ | RYT200 日曜コース ヨガ国際ライセンス 開講中 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 | 股関節柔軟 ヨガ まよ | ゆったりヨガ 14時半から15時半 ようこ | RYT200 日曜コース ヨガ国際ライセンス 開講中 ふみの |
| 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 | マタニティヨガ or 産後ヨガ ふみの | ヨガ まよ | 解剖学ヨガ 体幹 ようこ | RYT200 南予 土曜日 開講中 ふみの |
| 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 | ウクレレ tonkyu先生 | フローヨガ まよ | パワフルヨガ ようこ | RYT200 南予 土曜日 開講中 ふみの |
| 19時 30分 | ヨガ ふみの | アサナ インテンシブ | ヨガ ふみの | ヨガ ようこ | 夜ヨガ まよ | ヨガ ようこ | RYT500 2026年5月~ 日曜コース 11時半~20時 開講決定！ ふみの |
| 21時 | メンズヨガ まよ | 19時半~21時10分 (100分) ふみの 回数券2回分 | 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 | |

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
- 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。
- プライベートレッスン 回数券2回分。上記のスケジュール以外でもふみのとようこがご対応可能。お問い合わせ下さい。

- 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
- アサナインテンシブ 濃密な100分でポテンシャルを引き出す集中探求クラス
- パワフルヨガ しっかり動きたい方にオススメです
- 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

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をご覧下さい

HP <http://f-yoga.info> MAIL info@f-yoga.info