

# 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 浄化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	スツキリヨガ 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	
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	
19時 30分	ヨガ ふみの	アサナ インテンシブ 19時半~21時10分 (100分) ふみの 回数券2回分	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		ゴロ寝で全身 スツキリヨガ 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ませ。
- 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をご覧ください

HP <http://f-yoga.info> MAIL [info@f-yoga.info](mailto:info@f-yoga.info)