




2026.05 Lesson Schedule



YOGA STUDIO

	月	火	水	木	金	土	日	
7時	モーニング フローヨガ ふみの	朝ヨガ ようこ	ヨガ ふみの	朝ヨガ ふみの	スツキリヨガ ふみの	暮らしとヨガ 白湯・茶を飲んで ストレッチ ようこ	やさしい アシュタンガヨガ 17日 お休み まこ	
8時 30分	ヨガ ふみの	やさしいヨガ ようこ	朝ヨガ ふみの	ヨガ ふみの	朝ヨガ ふみの	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 ようこ	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 ようこ	ヨガ ふみの
11時 30分	ヨガ 股関節調整 ふみの		ヨガ ようこ	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 ふみの	解剖学ヨガ 肩首こり解消 ようこ	 RYT500 日曜コース 6月開講決定！ 募集中
14時	プライベート レッスン ふみの	ヨガ ようこ	ヨガ 肩甲骨調整 ふみの	ヨガ ふみの	マタニティヨガ ふみの	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	ゆったりヨガ ようこ	リストラティブ ヨガ ふみの	ママ&ベビーちゃん ヨガ ふみの	ヨガ ふみの	解剖学ヨガ 体幹 ようこ	 RYT500 2026年6月～ 日曜コース 11時半～20時	
18時	やさしいヨガ ふみの	ヨガ ようこ	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 ふみの	パワフルヨガ ようこ	RYT500 2026年10月～ 火曜昼コース (お子様同伴OK) 10時～13時半	
19時 30分	ヨガ ふみの	やさしいヨガ ようこ	ヨガ ふみの	ヨガ ようこ	夜ヨガ ふみの	ヨガ ようこ		
21時	リラックス ヨガ ふみの	ヨガ ようこ	ゴロ寝で全身 スツキリヨガ めぐみorふみの	リラックス ヨガ ようこ	リラックスヨガ ふみの	リセットヨガ ようこ	開講決定！	

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をご覧下さい

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