2026.11
Lesson Schedule

YOGA STUDIO

月礼拝　24日(火)19時半～ 回数券1回
担当 ようこ

指導者（インストラクター）向け
一期一会の感動を生み出す
「完全オーダーメイドシークエンスの組み方」WS
11月22日(日)13時～15時半
料金:￥3,000 場所:エフヨガスタジオ　担当 ふみの

	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	スッキリヨガ ふみの	ヨガ ようこ	やさしい アシュタンガヨガ 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	RYT500 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	リフレッシュ ヨガ みのり	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 11時半～20時 開講中
14時	プライベート レッスン ふみの	ヨガ ようこ	ママ& ベビーちゃんヨガ 13時半～14時半 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	ヨガ肩甲骨調整 ふみの	ヨガ ふみの	解剖学ヨガ 体幹 ようこ	RYT200 毎週土曜 ゆるりあん 開講中
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	
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	RYT500 2026年10月～ 火曜昼コース （お子様同伴OK） 10時～13時半 開講中
21時	リラックス ヨガ ふみの	ヨガ ようこ	リラックス ヨガ みのり	リラックス ヨガ ようこ	ヨガ ふみの	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
- ■ 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
- ■ 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。

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