

# ★ヨガスタジオ MUKTA★ (3F) レッスンスケジュール H31.7~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	アロマの香りそして、リンパヨガで老廃物をデトックスします。	骨盤を整えて 体調も整えましょう	初心者が受けやすいクラス♪		ヨガに優しいトレーニングを取り入れたレッスンで、身体を引き締めましょう♪		朝の代名詞「太陽礼拝」を中心に気持ちよく動くクラス
9:30	<b>NEW</b> 9:30~10:30 アロマヨガ FUMI	9:30~10:30 骨盤ヨガ KAYO	9:30~10:30 ビギナーヨガ YOKO	9:30~10:45 生活のヨガ FUMI 🌲	9:30~10:30 やさしい体幹UPヨガ YOKO	9:30~10:30 美姿勢ヨガ MIKI	9:30~10:30 モーニングヨガ TAKU
10:00					姿勢に意識を向け、美しく機能的に動ける体に！正しく美しい姿勢を手に入れると内臓や表情にもアンチエイジング効果が得られます。		
11:00	11:00~12:00 ヘルシーボディヨガ MOMOKO	11:00~12:00 やさしい美尻ヨガ YUKO	11:00~12:00 インナービューティー ヨガ MAYUMI	生活に取り入れやすく、体の変化を感じるヨガとアロマの香るクラスです。	<b>NEW</b> 11:00~12:00 基本のハタヨガ NATSUMI	11:00~12:00 ボディメイクヨガ MIKI	11:00~12:00 自律神経を整えるヨガ RIE
12:00	健康=美容♥ 健康で美しい身体を手に入れていきましょう♪	今、話題の「美尻」初心者でもできるポーズを中心に、お尻を引き締めていきましょう！	体幹を鍛え、代謝をUP！ 心身のバランスを整えて内側から美しさを作っていきます♥	バレエ ヨガ フィットネスの融合♪ 楽しく脂肪燃焼♪	ハタヨガの基本アーサナと一緒に確認していきましょう。	全身を引きしめていきましょう！	マインドフルネス★ツボ★ヨガで乱れ易い自律神経を整え、身体の中から不調を減らし、月曜からの貴方にもっと笑顔を届けるレッスンです♪
13:00	13:00~14:00 POEWR YOGA TAKU			13:00~14:00 バレトン YUKARI			
14:00							
15:00	安全にアクロバティックなポーズを中心に行います。ある程度ヨガをやったことのある方が対象のクラスです。			国家資格保有者が教える 整骨術！ 身体の歪みをポーズを通して整えていくヨガです。			
16:00	コリをほぐして、めぐりを良くする事で、身体の内側から綺麗になって一緒に、幸せ体質になっていきましょう♥	身体の中に溜まった毒素や老廃物を排出してスッキリ夜を迎えましょう♪	初心者が受けやすいクラス♪		身体を動かす感覚、呼吸を感じヴィンヤサ&パワーヨガスタイルで動いていくクラスです！		
19:00			19:00~20:00 ビギナーヨガ AZUSA	19:00~20:00 整骨ヨガ TAKU	19:00~20:00 フィーリングヨガ+α MAYU	初心者が受けやすい、心と身体を癒すクラスです。	
19:30	19:30~20:45 コリをほぐすヨガ RIE	19:30~20:30 デトックスヨガ KAYO				19:30~20:30 ヒーリングヨガ MAYU	
20:00			20:30~21:30 アクティブヨガ Kimura Rie	20:30~21:30 ビギナーヨガ YUKI	20:30~21:30 ゆったりヨガ Kimura Rie	ゆったりとしたヨガを呼吸を感じながら心と身体をつなげていきます。	
21:00			初心者の方も行える太陽礼拝AからBを中心に、心地よく動いていきます。	初心者が受けやすいクラス♪			
22:00							

レッスングループ早見表

- 初心者向け ★
- リラックス系 ★
- 女子力UP系 ★★
- 体調改善系 ★★
- ボディメイク系 ★★★
- マスタークラス ★★★★★



【ご予約】  
TEL  
059-381-6910  
MAIL  
mukta6910@gmail.com  
URL  
http://esp05.dt-r.com/studiomukuta/



予約サイト

- 代行の確認は、HP・インターネット予約からのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。
- レッソンは、予約制になります。予約のキャンセルは、開始時間の2時間前までをお願いします。予約が入っているクラスに関しては、直前の予約もOKです。
- 12:00までのクラスは、前日の21:00、午後からのクラスは、レッスン開始2時間前までにご予約下さい。時間までにご予約が入らないクラスは、クローズと致します。
- レッソン開始10分前には各スタジオに到着し、着替え・トイレ等を済ませてお待ちください。遅刻は、レッスンの妨げとなりますので、ご注意ください。

# レッスン・インストラクター紹介

<p><b>初心者クラス★</b> 運動を初めてされる方や久しぶりに身体を動かす方にオススメなクラスです。一つ一つ丁寧に身体を動かしながら身体のどの部分を使っているのかを意識しながらレッスンを進めていきます。身体が硬い方や運動が苦手な方でも安心して参加できるクラスです。</p>
<p><b>リラックス系クラス★</b> 日頃のお仕事や家事、日常のストレスから開放してみたいか？運動しながら身体の休息を図ることを積極的休養といい、適度に身体を動かしながら日頃の身体の疲れを取り除き心身共にリフレッシュしていきましょう。器具を使って行うクラスやアロマの香りで癒されながら行うクラスもあります。</p>
<p><b>女子力UP系クラス★★</b> 健康美を手に入れるには、適度な運動は必要不可欠です。筋肉を動かしたり骨盤回りを調整することによりスタイルUPやホルモン系のバランスが整いやすくなります。むくみやたるみを解消したい、キレイな体型を目差したい、維持されたい方にオススメなクラスです。</p>
<p><b>体調改善系クラス★★★</b> ヨガをすることで柔軟性UPからくる身体の部位のコリの解消、免疫機能の向上、高血圧予防や腸内環境の改善、神経系の緊張を緩和し自律神経のバランスを整えたりと様々な効果が期待できます。今の身体の不調を取り除きたい！予防したい方にオススメなクラスです。</p>
<p><b>ボディメイク系クラス★★★★</b> 筋力トレーニングの要素をとり入れたり、フロー（流れ）を重視したポーズを使い、身体全身の筋力を使い程よく汗を流していくクラスになります。身体のラインを整へ理想な体型を目指しダイエットやシェイプアップをしたい方にオススメなクラスです。</p>
<p><b>マスタークラス★★★★★</b> ヨガの学びを深めたい人におすすめ！ヨガの歴史やポーズ、解剖学の知識やポーズの上達を目指す、すべての方に対象のクラスです。強度が高いクラスやヨガの精神性が深いクラスなど様々です。クラスの説明を確認して参加しましょう。通常のレッスン、ワークショップ、養成講座が含まれます。</p>

## インストラクター紹介 NATSUMI

はじめまして。ヨガインストラクターのNatsumiです。MUKTAの受付もしているのですが、お会いした方もいらっしゃるかと思います。私は3年前にヨガと瞑想に出会いました。当時の私はいつもイライラしていて怒っぽく落ち込みやすい人間でした。ヨガと瞑想を続けていくうちに内省的になり、次第に心が静かで幸福な状態になっている事に気がつきました。前よりも自分を制御できるようになったという自信もつきました。ヨーガスートラ（ヨガの経典）の中でヨガは「心の動きをコントロールするもの」と定義されています。ヨガや瞑想を通して一緒に穏やかさ、自分に対する自信を身につけていきましょう。

●金曜日 11:00~12:00 「基本のハタヨガ」



TEL : 059-381-6910  
MAIL : mukta6910@gmail.com  
HP : http://mukta6910.com



# MUKTA（鈴鹿本店）イベントカレンダー H31.7

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 新月〇 MUKTAの日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17 満月〇	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**インストラクターピンゴ 開催中!**  
★開催期間：5月～7月末

レッスンに参加してスタンプをGET!!!  
1列揃ったらミニ塩 2列揃ったら・・・  
塩(250g)・ナッツボール・炒りくるまめ  
いずれかをプレゼント♪

<p>毎月3日は MUKTAの日 終日レッスン 500円!</p> <p>※ピジターも 500円でOK!</p>	<p>レッスン前後に ティーサービス があります☆</p> <p>※夜は21時までの サービスと なります。</p>	<p>★ アロマヨガ ★</p> <p>※最高級オーガニック アロマを使用し 心地良い空間に… 販売もしております。</p>	<p>★ お香ヨガ ★</p> <p>※どこか懐かしい お香の深い香で リラックス空間に…</p>	<p>★キャンドルヨガ★ 新月・満月の日</p> <p>※19時以降の レッスンです。</p>
--	--	--	---	---