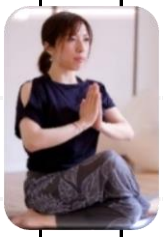
★MUKTA 四日市店　YOGAレッスンスケジュール★　H30.10

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00～11:15 ダイエットヨガ TAKU						
11:00		11:00～12:15 ボディメイクヨガ MAYUMI					
12:00							
13:00							
18:00							
19:00				19:00～20:15 やさしいヨガトレ YOKO			
20:00		19:30～20:45 ダイエットヨガ TAKU					
21:00							

●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。
●レッスンは、予約制になります。予約のキャンセルは、開始時間の2時間前までにお願いします。
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。
●前日の21:00までにご予約が入らないクラスは、クローズと致します。ご注意ください。
●レッスン開始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。

☆四日市駅から徒歩2分！鈴鹿店とチケット共通です！
住所：四日市市鵜の森1丁目1-19　太平洋鵜の森ビル4F

インストラクター兼トレーナー：TAKU

ヨガスタジオMUKTA代表のTAKUです。近年、生活習慣病や予備軍の方々が多くダイエットを希望される方が増えてきました。そこで無理な食事制限をして体調を崩してしまい、美しくなるためのものが逆に老化を早めてしまっているかたが本当に多いです。そのようなダイエットを失敗した！体調が崩れた！しっかりとした知識のもとダイエットしたい！かたは是非、「ダイエットヨガ」へのご参加お待ちいたしております。

★月曜日 10:00～11:15「ダイエットヨガ」
★火曜日 19:30～20:45「ダイエットヨガ」

インストラクター兼トレーナー：MAYUMI

身体を整えるために始めたのがヨガとの出会いでした。
続けるうちに体だけではなく心や物の考え方にも変化を感じ、
感銘を受けました。ヨガの気持ちよさを皆様と共有し、
ヨガを通して皆様の生活がより輝くものになるようお手伝いできればと思っています。

★火曜日 11:00～12:15「ボディメイクヨガ」
呼吸にのせて流れる動きを楽しみながら、バランスの取れたしなやかな
身体を目指します。

インストラクター兼トレーナー：YOKO

気持ち良一く体を動かし、心も体もスッキリしていきましょう！！
ヨガやトレーニングのあとは疲れではなく、スッキリとした感覚を味わえることに感動し、この感覚を多くの方にお伝えしたいと思いました。
心身ともに健康に、ご自分らしく豊かな生活を送るお手伝いが出来たら嬉しいです。

★金曜日 19:00～20:15「やさしいヨガトレ」
ヨガと簡単なトレーニングをMIXさせたレッスンです。
ご一緒に体を引き締めていきましょう！！

パーソナルトレーニング＆ヨガスタジオMUKTA 四日市店

～ダイエットから機能改善まで！あなたの理想を叶える場所へ～

パーソナルトレーニングもヨガも受けられるスタジオ、四日市駅から徒歩2分！！
●パーソナルトレーニングはカウンセリング無料♪お気軽にお問い合わせください！

予約サイト

【ご予約】☎059－381－6910
URL http://esp05.dt-r.com/studiomukuta/
四日市市鵜の森1丁目1-19太平洋鵜の森ビル4F D→START内