

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	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♪	むくみ、たるみ解消!	朝の代名詞「太陽礼拝」を中心に気持ちよく動くクラス
体のバランスを整え、内臓を強化し、健康的な身体をつくっていきます。	9:30~10:30 骨盤ヨガ KAYO	9:30~10:30 ビギナーヨガ YUKA	9:30~10:30 リフレッシュフローヨガ FUMI	9:30~10:30 やさしい体幹UPヨガ YOKO	9:30~10:30 アンチエイジングヨガ MIKI	9:30~10:30 モーニングヨガ TAKU
			呼吸に合わせてポーズをゆったり流れるように行います。			
11:00~12:00 体調改善ヨガ FUMI	11:00~12:00 ハタヨガ YUKA	11:00~12:00 インナービューティー ヨガ MAYUMI		11:00~12:00 リフレッシュヨガ MOTOMI	11:00~12:00 ボディメイクヨガ MIKI	11:00~12:00 ボディメンテナンスヨガ RIE
	ヨガの基本を学べるクラスです	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♪	疲れた身体をリフレッシュしましょう!	全身を引き締めていきましょう	内臓や筋肉を活性化し、健康的な美しい身体を目指していきます♪
13:00~14:00 整骨ヨガ TAKU			13:00~14:00 バレトン YUKARI	裏面にイベントなどの カレンダーがございます。 お得な情報など CHECKしてみてください!		
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。						
国民病ともいえる肩・首こりを ヨガを通じていろいろな原因 にアプローチして一緒にスッ キリさせましょう♪	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	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。	基礎代謝を 上げていきましょう		
19:30~20:30 ボディケアヨガ RIE	19:30~20:30 デトックスヨガ KAYO	19:00~20:00 ビギナーヨガ KANA	19:00~20:00 整骨ヨガ TAKU	19:30~20:30 代謝アップヨガ TOMO	19:30~20:30 ゆったりフローヨガ MAYU	
			初心者が受けやすいクラス			
ここちよいクッションを 使って身体も心も満た されるひとときを。	21:00~22:00 リラックスヨガ YUKI	20:30~21:30 やさしいパワーヨガ KANA	20:30~21:30 ビギナーヨガ YUKI	21:00~22:00 疲労回復ヨガ TOMO	ビギナー向けの 流れるヨガです。 ポーズ多めです。	
		太陽礼拝を中心にポーズを 連続して行います。				

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。
- 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

## 初心者クラス★

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。

## リラックス系クラス★

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。

## 女子力UP系クラス★★

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。

## 体調改善系クラス★★

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。

## ボディメイク系クラス★★★

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、身体全体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。

## マスタークラス★★★★

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。

## インストラクター紹介 YUKA

日常生活でたまったストレスや疲れなど少しでも解放され心穏やかに過ごしていけるようお手伝い出来たらと思います。私自身、ヨガを学ぶことにより心の安定や心身の不調を解消すること出来ました。私と一緒に楽しくヨガにふれてみませんか？(^^)

自分自身の力で心と体を変えていきましょう！

たくさんの笑顔に出会えるのを楽しみにしています。

\* 火曜日 11:00~12:00 「ハタヨガ」

\* 水曜日 9:30~10:30 「ビギナーヨガ」



TEL : 059-381-6910

MAIL : mukta6910@gmail.com

HP : http://mukta6910.com



ホームページ



養成講座



予約サイト



ブログ

# MUKTA (鈴鹿本店) イベントカレンダー H30.11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3 Natural Return MIE ※スタジオレッスンはお休みです。
4 MUKTAの日	5	6	7	8 新月〇	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 満月〇	24
25	26	27	28	29	30	

## 11.3(Sat) 三重県最大級ヨガイベント

### 「Natural Return MIE」～本来の自分を取り戻す～ Vol.2

「ヨガイベントNatural Return MIE」で自分の身体への気づき・思考への気づき・地元地域の良さへの気づきを得て、身体・思考・環境をもう一度見直してみたいか？そして、このイベントをきっかけにその気づきを多くの人と分かち合い、本当の良い生活とは？幸せとは？を探るきっかけになれば幸いです。

■会場: THE GRAND TIARA Senju 四日市市十七軒町2-7

■料金: 全日フリーチケット・・・7,000円(当日11,000円)最大5レッスン 1レッスンチケット・・・3,500円(当日4,500円)



毎月3日はMUKTAの日  
終日レッスン500円！☆  
(ピジターも500円でOK！)



レッスン前後にTEA  
サービスがあります☆

(※夜は、21時までのサービスとなります。)



アロマヨガ開催☆  
(※最高級オーガニックアロマ、販売もしております。)



キャンドルヨガ開催☆  
新月・満月の日限定！  
(※19時以降のレッスン限定)