

# ★MUKTA 四日市店 ヨガレッスンスケジュール★ H31.8

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 <b>10:00~10:50</b> マインドフルネス & イスヨガ TAKU	私服で参加OK! 今、注目の瞑想法と私服でも出来るイスヨガ! ※スカートはNGです。					
						
	<b>NEW</b> <b>19:10~20:00</b> マインドフルネス & イスヨガ TAKU	私服で参加OK! 今、注目の瞑想法と私服でも出来るイスヨガ! ※スカートはNGです。				
本格的なトレーニングを! 体力UPやダイエットから機能改善まで パーソナルトレーニング体験のご予約は						

- 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: 四日市市鶉の森1丁目1-19 太平洋鶉の森ビル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。  
今、注目の瞑想法「マインドフルネス」を行います! 「自分を客観視する技術」今、この瞬間の体験へ意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態でただ観ることや今ここで何をして何を感じているのかを、リアルタイムに自分自身で気付くことが出来るようになります。  
今では世界や日本の大手IT系企業に取り入れている手法です。  
さらに座りながらや私服でもできるイスヨガ! を取り入れて全身をほぐすことをメインで行って行きます! ヨガ初心者の方でも身体が硬くても大丈夫なクラスです。  
★月曜日 10:00~10:50 「マインドフルネス&イスヨガ」  
★火曜日 19:10~20:00 「マインドフルネス&イスヨガ」  
私服で参加OK! ※スカートはNG



## パーソナルトレーナー:YOKO

今よりも綺麗になりたい!  
身体を引き締めたい! 体力をつけたい!  
色々な悩みや理想を抱えているお客様ひとりひとりがトレーニングによって笑顔と自信を取り戻し、ご自分に合う方法で、健康で理想的な身体と一緒に作っていただけるようにサポート致します。丁寧なサポートするので初心者の方でも安心して通えます♪  
一緒に頑張りましょう! お問い合わせお待ちしております♪



## 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!

【ご予約】 ☎059-381-6910

URL <http://esp05.dt-r.com/studiomukuta/>  
四日市市鶉の森1丁目1-19 太平洋鶉の森ビル4F D→START内

ヨガご予約



トレーニング  
ご予約

