

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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
9:30~10:30 アロマリンパヨガ 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
			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りのクラスです。	NEW 11:00~12:00 やさしいストレッチヨガ NATSUMI	NEW 11:00~12:00 ボディメイクヨガ MIKI	NEW 11:00~12:00 自律神経を整えるヨガ RIE
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	パレー ヨガ フィットネスの融合♪ 楽しく脂肪燃焼♪	肩周りと股関節のストレッチをメインにやさしいアーサナ(ポーズ)を行っていきます。	全身を引き締めていきましょう!	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♪
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しょう♥	13:00~14:00 バレトン YUKARI			
13:00~14:00 POEWR YOGA TAKU						
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。	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。	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!	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!	
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	19:00~20:00 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。	
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 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。	
		初心者の方でも行える太陽礼拝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			

6/21(金) 国際ヨガの日 全てのレッスン無料
※ドネーション制 ※会員さま以外の方もご参加いただけます♪

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中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養育といい、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入りいれたり、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 MOMOKO

ヨガをする前の私はO脚、冷え性、腰痛などの身体の悩みに加え、子育てのストレスや生理不順からくる心の乱れから、心身共に疲れが溜まり、ネガティブな思考になっていました。日常にゆとりを取り戻したくて始めたヨガでした。身体が健康になり始めると、心も安定していきました。硬かった身体がだんだん柔らかくなっていくことが楽しくなり、疲れにくくもなってきました。健康を目指していく中で、幸せを実感できる心の余裕が生まれてきたように感じます。ヨガを通じて心身の健康を叶えていきましょう。



●月曜日 11:00~12:00 「ヘルシーボディヨガ」

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 H31.6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3 新月 MUKTAの日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 満月	18	19	20	21 ヨガムドラ 国際ヨガの日 レッスン無料 ※ドネーション制	22
23	24	25	26	27	28	29
30	6/21 (金) 国際ヨガの日 すべてのレッスン無料 (ドネーション制)		Yoga Mudra GLOBAL CHALLENGE International Yoga Day 2019		インストラクターピンゴ 開催中♪ ★開催期間：5月~7月末	

全国各地で開催されるイベントの三重会場
ヨガムドラ限定のノベルティも受け取れます♪

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

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
ティーサービス
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 ★

※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。

★ お香ヨガ ★

※どこか懐かしい
お香の深い香で
リラックス空間に…

★ キャンドルヨガ ★
新月・満月の日

※19時以降の
レッスンです。