

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		骨盤を整えて 体調を整えましょう	初心者が受けやすいクラス	姿勢を整えて カラダのラインを 綺麗にしていく クラスです	優しいトレーニングを取り 入れたレッスンです☆ 基礎代謝を上げ、カラダを 引き締めていきましょう★	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		9:30~10:30 骨盤ヨガ KAYO	9:30~10:30 ビギナーヨガ YUKA	10:00~11:00 姿勢改善ヨガ TOMO	10:00~11:00 やさしい体幹UPヨガ YOKO	10:00~11:00 アンチエイジングヨガ MIKI	9:30~10:30 モーニングヨガ TAKU
10:00	肩コリ、腰痛など 身体が改善していく感 覚を楽しみましょう					むくみ、たるみ解消!	
10:30							
11:00	11:00~12:00 体調改善ヨガ TAKU	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 ボディメンテナンスヨガ RIE
11:30		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 いきましょう♡	バレエ ヨガ フィットネスの 融合♪ 楽しく脂肪燃焼	11:30~12:30 リフレッシュヨガ MOTOMI	11:30~12:30 ボディメイクヨガ MIKI	
12:00							内臓や筋肉を活性化し、 健康的な美しい身体を 目指していきましょう♡
12:30	13:00~14:00 整骨ヨガ TAKU			13:00~14:00 バレトン YUKARI	疲れた身体を リフレッシュしましょ!	全身を引きしめて いきましょう	
13:00							
13:30							
14:00							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!
14:30	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。						12:30~17:30 ヨガインストラクター 養成講座 第6期
15:00							
15:30							
16:00	ビギナー向け ヨガがしやすい 身体づくりをしています	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。			
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 ベーシックヨガ TOMO	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	基礎代謝を 上げていきましょう		
19:30							
20:00				初心者が受けやすいクラス	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	
20:30							
21:00	こちよいくッションを 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	明日への活力補充♪	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。
21:30							
22:00			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。

# 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。

## 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 YUKI

12月は何かと忙しい日が多くなりがちです。

今の自分、ポーズや呼吸に意識を向けて頭や心をクリアに・・・。

からだをほぐして、一日の疲れから解き放たれましょう。

ヨガを始めたばかりの方でも安心なクラスです。

一緒に楽しみましょう。

\* 火曜日21:00~22:00「リラックスヨガ」 \* 木曜日20:30~21:30「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 H29.12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4 満月○	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 新月○	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	<div data-bbox="1855 1207 2837 1459" data-label="Complex-Block"> <p>12/16(土) 9:15(受付開始)~16:30(最終)  <b>ヨガイベント~Natural Return MIE~</b>                      ~東京からスペシャルゲスト~ 中村尚人先生                      ★理学療法士としてヨガを通じて予防医学の考えを日本中に広げる第一人者！                      ■参加料: 半日3780円 全日6480円(税込)                      ■MUKTAホームページまたはスタジオ受付にてご予約下さい。</p> </div>					

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)