

★MUKTA 四日市店 YOGAレッスンスケジュール★ H30.5

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
11:00	ダイエットヨガ TAKU						
12:00	10:00~11:15	ボディメイクヨガ MAYUMI					
13:00	6月からスタート!!	11:00~12:15					
18:00		5月8日からスタート!!					
19:00							
20:00		ダイエットヨガ TAKU		やさしいヨガトレ YOKO			
21:00		19:30~20:45		19:00~20:15			
22:00		5月22日からスタート!!		5月10日からスタート!!			

5/12(土) 13:00~15:00
★特別レッスン★
「痩せるためのヨガ(YOGA)Part2」
 セミナー&レッスン形式「先着12名」 担当: TAKU
 厚生労働省によると、日本人の肥満の割合は男性28.4%、女性18.7%「4人に1人は肥満」となり年中ダイエットを繰り返している人も多くいます。そこで、最新のダイエット情報と古代から受け継がれたYOGAのダイエットメソッドで本来の体を手に入れるマル秘情報をお伝えしていきます。参加者だけに特別プレゼントをご用意しております♪
★料金:2,000円(税込)または回数券2スタンプ

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 10:45~12:00 「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〜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。一緒に体を引き締めていきましょう!!



- 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。
- レッスンには、予約制になります。予約のキャンセルは、開始時間の2時間前までをお願いします。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。

予約
サイト



【ご予約】 ☎059-381-6910 URL <http://esp05.dt-r.com/studiomukuta/>