

★MUKTA 四日市店 ヨガレッスンスケジュール★ H31.7

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00~10:50 マインドフルネス & イスヨガ TAKU						
11:00		11:00~11:50 ボディメイクヨガ MAYUMI					
12:00							
19:00							
20:00				19:10~20:00 やさしいヨガトレ YOKO			

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。

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。

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!!

夏に向けて 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
ホットペッパービューティより...♪



- 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。
- 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。

☆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系企業が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」

私服で参加OK! ※スカートはNG



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 11:00~11:50 「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 19:10~20:00 「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!!



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

