

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	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		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♪	むくみ、たるみ解消!	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 10:00 30	9:30~10:30 骨盤ヨガ KAYO	9:30~10:30 ビギナーヨガ YUKA	9:30~10:30 リフレッシュフローヨガ FUMI	9:30~10:30 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
11:00 30	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 リフレッシュヨガ MOTOMI	11:30~12:30 ボディメイクヨガ MIKI	11:00~12:00 ボディメンテナンスヨガ RIE
12:00 30	13:00~14:00 整骨ヨガ TAKU	13:00~14:00 パレト YUKARI	13:00~14:00 パレト YUKARI	13:00~14:00 パレト YUKARI	13:00~14:00 パレト YUKARI	13:00~14:00 パレト YUKARI
15:00 30	19:30~20:30 ボディケアヨガ RIE	19:30~20:30 デトックスヨガ KAYO	19:00~20:00 ビギナーヨガ KANA	19:00~20:00 整骨ヨガ TAKU	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
21:00 30	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	21:00~22:00 疲労回復ヨガ TOMO		

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。

リラククス系クラス★

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り入れたり、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 YOKO

運動が得意ではなかった私でも続けられたのは、ヨガが『自分のペース』を大切に、ただ心地良いものだからだと思います。ヨガの魅力を皆さまにお伝えし、心と体の健康のお手伝いが出来たら嬉しいです。

レッスンでは簡単なトレーニングを取り入れております。

一緒に心も体もスッキリしましょう！

* 鈴鹿店 金曜日 9:30~10:30 「やさしい体幹UPヨガ」

* 四日市店 木曜日 19:00~20:15 「やさしいヨガトレ」(5/10からレッスン開始！)



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 H30.5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 	2 	3 	4 	5
6 	7 	8 	9 	10 	11 	12
13 	14 	15 新月○ 	16 	17 フレンチ薬膳 WEBセミナー 	18 	19
20 	21 	22 	23 	24 	25 	26
27 	28 	29 満月○ 	30 	31 		

5/17(木) 11:00~12:30

「フレンチ薬膳」WEBセミナー

国際薬膳調理師 / フレンチ薬膳プロデューサー
坂井 美穂先生による人気のフレンチ薬膳セミナーです！！
■場所: ヨガスタジオMUKTA 鈴鹿店
■参加料: 2,000円



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)