

# ★MUKTA 四日市店 YOGAレッスンスケジュール★ H30.12

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 10:00~11:15 ハタヨガ TAKU						
	11:00~12:15 ボディメイクヨガ MAYUMI					
						
			19:00~20:15 やさしいヨガトレ YOKO			
	19:30~20:45 ダイエットヨガ TAKU					
			<b>★ 年末年始のお休み ★</b> <b>12/31~1/3 の4日間</b> <b>お休みとさせていただきます</b>			

- 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。

☆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。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！しっかりとした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 「ハタヨガ」
- ★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 11:00~12:15 「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す。  
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！！



## 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

予約サイト

