



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	姿勢を整えて カラダのラインを 綺麗にしていく	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	
9:00 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 ビギナーピラティス SATO	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 30			NEW			
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
12:00 30			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	
13:00 30	13:00~14:00 オステオパシ (整骨)ヨガ TAKU	ヨガの基本を学べる クラスです	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 いきたいと思います	週末疲れた身体を リフレッシュしましょ!
14:00 30		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		毎月3日は、MUKTAの日! 終日1レッスン500円で受講することができます!		
15:00 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。		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。			
16:00 30	ビギナー向け ヨガがしやすい 身体づくりをしていきます	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			
19:00 30	NEW 19:00~20:00 ベーシックヨガ TOMO	19:00~20:00 ビギナーヨガ KANA	19:00~20:00 オステオパシ (整骨)ヨガ TAKU	基礎代謝を 上げていきましょう	NEW 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
20:00 30	19:30~20:30 デトックスヨガ KAYO		初心者が受けやすいクラス			
21:00 30	超リラックスヨガ 補助器具を使って 深い瞑想状態をつくり、 リラックスへ導きます。	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!	NEW 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。
22:00	21:00~22:00 リストラティブヨガ YUKI	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。
- 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。