

# ★ヨガスタジオ MUKTA★ (3F) レッスンスケジュール H31.9～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		初心者が受けやすいクラス♪	深い呼吸と簡単なポーズで心地良い朝を過ごすヨガです♥		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♪	姿勢に意識を向け、美しく機能的に動ける体に！正しく美しい姿勢を手に入れると内臓や表情にもアンチエイジング効果が得られます。	
9:30	9:30~10:45 優しいヨガ RIE	9:30~10:30 ビギナーヨガ YUKO	9:30~10:30 癒しのヨガ YUKO	9:30~10:30 基本のヨガ MOMOKO	9:30~10:30 やさしい体幹UPヨガ YUKO	9:30~10:30 美姿勢ヨガ MIKI	9:30~10:30 モーニングヨガ TAKU
10:00						朝の代名詞「太陽礼拝」を中心に気持ちよく動くクラス	
11:00	ヨガにリンパやツボを組み合わせ、内臓から活性化していくクラスです。	11:00~12:00 やさしい美尻ヨガ YUKO	11:00~12:00 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) HARU	丁寧に身体を動かしながらアーサナ(ポーズ)をとっていきましょう	<b>NEW</b> 11:00~12:15 インド伝統式ヨガ:初級 NATSUMI	11:00~12:00 ボディメイクヨガ MIKI	11:00~12:00 自律神経を整えるヨガ RIE
12:00		今、話題の「美尻」初心者でもできるポーズを中心に、お尻を引き締めていきましょう！	タイの伝統的な健康法で体への圧迫と独自の呼吸法で血流を刺激し血行を促進します。体の歪みを整え、肩こりや美肌、脂肪燃焼に効果があります。	木曜日の午後は RYT200ヨガインストラクター養成講座開講中です♪	一見地味なヨガですが、筋力・柔軟性をUPしたい方、瞑想に興味がある方お待ちしております。	全身を引き締めいきましょう！	マインドフルネス*ツボ*ヨガで乱れ易い自律神経を整え、身体の中から不調を減らし、月曜からの貴方にもっと笑顔を届けるレッスンです♪
12:30	12:30~13:30 POEWR YOGA TAKU						
13:00							
14:00	安全にアクロバティックなポーズを中心に行います。ある程度ヨガをやったことのある方が対象のクラスです。						日曜日の午後は RYT200ヨガインストラクター養成講座開講中です♪
15:00							
16:00	コリをほぐして、めぐりを良くする事で、身体の内側から綺麗になって一緒に、幸せ体質になっていきましょう♥		初心者が受けやすいクラス	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。	呼吸とアーサナ(ポーズ)を連動させる流れのあるヨガ		
19:00		19:00~20:00 ビギナーヨガ AZUSA	19:00~20:00 ビギナーヨガ AZUSA	19:00~20:00 整骨ヨガ TAKU	19:00~20:00 ヴィンヤサヨガ MAYU	19:30~20:30 瞑想・呼吸法・アーサナ MAYU	
19:30	19:30~20:45 コリをほぐすヨガ RIE	初心者が受けやすいクラス					呼吸法と基本のポーズを中心に身体の緊張をほぐしながら心と身体のバランスを整えていくヨガ
20:00							
21:00			20:30~21:30 リセットヨガ Kimura Rie	20:30~21:30 ビギナーヨガ YUKI	20:30~21:30 ゆったりヨガ Kimura Rie		ゆったりとしたヨガを呼吸を感じながら心と身体をつなげていきます。
22:00			心と体に溜まった疲れやストレスを、深い呼吸と共にポーズを取って解消していきましょう。	初心者が受けやすいクラス♪			

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

<p><b>初心者クラス★</b> 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中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。</p>
<p><b>リラックス系クラス★</b> 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。</p>
<p><b>女子力UP系クラス★★</b> 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。</p>
<p><b>体調改善系クラス★★★</b> 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。</p>
<p><b>ボディメイク系クラス★★★★</b> 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。</p>
<p><b>マスタークラス★★★★★</b> 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。</p>

## インストラクター紹介 HARU

ルーシーダットンとはタイの伝統的な健康法です。  
クンバカという呼吸法で①鼻から息を吸って②おなかから力を入れる③口から吐く順に行います。また自分の体を手で圧迫するため、加圧トレーニングと同じ効果が得られます。経絡を刺激したポーズで体のゆがみを整え、体温を内面から上げ全身のリンパや血流を活発にします。冷え性や肩こり、ダイエット、美肌効果があります。皆様と楽しみながらレッスンする日を楽しみにしています。

●水曜日 11:00~12:00 「ルーシーダットン」(タイ式ヨガ)



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 H31.9

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3 MUKTAの日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 満月〇
15	16	17	18	19	20	21 FRPヨガ
22	23	24	25	26	27	28
29 新月〇	30	<p>9/21(土) 10:00~11:30 <b>特別レッスン「FRPヨガ」 講師：MIKI</b></p> <p>FRPとは？ ファンクショナルローラーピラティスのこと。</p> <p>ローラーを使って自分の軸を感じるピラティスを使ったヨガのレッスンです。</p> <p>レッスン料：2160円 or 回数券スタンプ2個 ★ゴールド会員 1620円 定員：15名さま ※午前中のレッスンはお休みとなります。</p>				

<p>毎月3日は MUKTAの日 終日レッスン 500円!</p> <p>※ピジターも 500円でOK!</p>	<p>レッスン前後に ティーサービス があります☆</p> <p>※夜は21時までの サービスと なります。</p>	<p>★ アロマヨガ ★</p> <p>※最高級アロマ 70mlを使用し 心地良い空間に… 販売もしております。</p>	<p>★ お香ヨガ ★</p> <p>※どこか懐かしい お香の深い香で リラックス空間に…</p>	<p>★キャンドルヨガ★ 新月・満月の日</p> <p>※19時以降の レッスンです。</p>
--------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------