★ヨガスタジオ MUKTA★（3F）　レッスンスケジュール　R1.11～

	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～い朝を過ごしましょう★		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 YOKO	9:30～10:30 基本のヨガ MOMOKO	9:30～10:30 やさしい体幹ＵＰヨガ YOKO	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	
10:30	ヨガにリンパやツボを組み合わせて、内臓から活性化していくクラスです。	11:00～12:00 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	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
11:00		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。		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います。	全身を引きしめていきましょう！	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♪
11:30				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♪			
12:00	12:30～13:30 POEWR　YOGA TAKU						
12:30							
13:00							
13:30	呼吸とポーズを連動させながら動いていくレッスンです。 ★ご参加の方に合わせたALL LEVEL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♪
14:00							
14:30				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。			
15:00							
15:30	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♪		呼吸とアーサナ(ポーズ)を連動させる流れのあるヨガ		
16:00							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
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:30～20:45 コリをほぐすヨガ RIE	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		初心者が受けやすいクラス♪		初心者が受けやすいクラス♪			
20:00		NEW 20：30～21：30 インド伝統式ハタヨガ 初中級 NATSUMI	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。	
20:30							
21:00							
21:30		少し体を動かせるようになってきた方向けのステップアップクラスです。	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。				
22:00							

●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。

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　★★★
- ALL LEVEL　★★～★★★★

MUKTA

【ご予約】
TEL
059－381－6910

MAIL
mukta6910@gmail.com

URL
http://esp05.dt-r.com/studiomukuta/

予約サイト

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。

リラックス系クラス★
日頃のお仕事や家事、日常のストレスから開放してみてはいかがでしょうか？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入りいれたり、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ッ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　ＮＡＴＳＵＭＩ
11月より鈴鹿店で火曜（夜）と金曜（朝）のレッスンを担当するNatsumiです。8月～9月にかけてインドで伝統式ハタヨガを学んできました。金曜日は身体の関節を緩め消化器官を強化し、生理不順・骨盤内の器官を整える座位のポーズを75分かけて行います。火曜日は疲労した背中・肩・脚の筋肉を伸ばし、強化するポーズを中心に行っていきます。瞑想に興味がある方もどうぞご参加下さい。レッスンでお待ちしております。

●火曜日　２０：３０～２１：３０　「インド伝統式ハタヨガ：初中級」
●金曜日　１１：００～１２：００　「インド伝統式ハタヨガ：初級」

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　R1.11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3 MUKTAの日	4 お寺ＹＯＧＡ ｉｎ 円満寺 10:00～	5	6	7	8	9
10 西浦りさ先生 アクロヨガ体験	11 西浦りさ先生 アクロヨガ体験	12 満月○	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25 ＭＩＫＩ先生 ＦＲＰ体験会 12:30～14:00	26	27 新月○	28	29	30

西浦りさ先生　アクロヨガ全国ツアー　ｉｎ三重　**★詳細は別紙にて★**

アクロヨガとは二人以上で行うヨガ。難しそうにみえますが
互いに手足を使い助け合いながら動きをサポートしあいます。
11/10(日) 9:30～10:45　**楽し過ぎる！アクロヨガ体験**
11:00～12:15　**はじめてのハンドスタンド**
11/11(月) 9:30～11:00　**アクロヨガ体験＆タイマッサージ**

毎月３日は ＭＵＫＴＡの日 終日レッスン ５００円！
※ビジターも500円でOK！

レッスン前後に ティーサービス 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 ★
※最高級ｵｰｶﾞﾆｯｸｱﾛﾏを使用し 心地良い空間に… 販売もしております。

★ お香ヨガ ★
※どこか懐かしい お香の深い香で リラックス空間に…

★キャンドルヨガ★ 新月・満月の日
※１９時以降の レッスンです。