

# ★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店)

# レッスンスケジュール R2.12

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00 太陽礼拝を中心に気持ちよく動かしていくクラス	9:00 太陽礼拝を中心に気持ちよく動かしていくクラス	9:00 背骨・意識・対極を柱に普段使わない所を使い美脚美尻へと導くクラス	9:00 ゆっくりとした呼吸と共に、心を落ち着かせましょう。	9:00 音楽にのせて朝の代名詞「太陽礼拝」を中心に流れるように体を動かしていくクラス	9:00 音楽にのせて朝の代名詞「太陽礼拝」を中心に流れるように体を動かしていくクラス	9:00 音楽にのせて朝の代名詞「太陽礼拝」を中心に流れるように体を動かしていくクラス
9:30~10:30 ハタヨガベーシック SHIZUKA	9:30~10:30 モーニングヨガ KYOKO	9:30~10:30 美脚尻尻骨盤ヨガ@ HIROKO	9:30~10:30 モーニングヨガ SHIZUKA	9:30~10:30 リラックスヨガ MARI	9:30~10:30 体幹UP美姿勢ヨガ MIHO	9:30~10:30 フローヨガ SHIZUKA
11:00 呼吸、アーサナを深く丁寧にを行うことによって、内臓から活性化していくクラス	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ SUZUKA	11:00~12:00 優しい月礼拝 EMIKO	11:00 気持ちよく体をストレッチし、太陽礼拝を中心に、体を目覚めさせて、1日を元気に過ごすクラス	11:00~12:00 清心ヨガ MARI	9:30~10:30 ヒップアップヨガ SHIZUKA	11:00 体幹を鍛えてお腹をシェイプアップ！さらに内ももとお尻を引き締め、背中と肩甲骨をほぐして柔らかくし、美姿勢を手に入れる！！
13:00~14:00 月経血美脚美尻ヨガ HIROKO	13:00 美しい姿勢は、深い呼吸へと導き、心が安定します	13:00 下半身を中心に横にゆったりと動き、ホルモンバランスを整え、美しいボディライン作りに効果的なシークエンスです。	13:00 心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	13:00 お尻を『ほぐす』『鍛える』『伸ばす』の3ステップで美尻を手に入れる！	13:00 お尻を『ほぐす』『鍛える』『伸ばす』の3ステップで美尻を手に入れる！	13:00 お尻を『ほぐす』『鍛える』『伸ばす』の3ステップで美尻を手に入れる！
14:00 肩関節・股関節をしっかりと使い、肩こり・腰痛改善をしながら、普段使わずにいる体の場所・心を労っていくクラスです。	14:00 体幹を鍛えてお腹をシェイプアップ！！さらに内ももとお尻を引き締め、背中と肩甲骨をほぐして柔らかくし、美姿勢を手に入れる！！	14:00 基本的ポーズで一つの動きや呼吸を意識していきましょう☆	14:30~15:30 ハタヨガベーシック YUI	14:30 MUKTAの創業者が教えるYOGA。医療・フィットネス・ヨガの多角的視点から生まれた身体と心を開放するヨガ。	14:30 背骨・意識・愛を柱に普段使わない所を使い美脚美尻へと導くクラス	14:30 背骨・意識・愛を柱に普段使わない所を使い美脚美尻へと導くクラス
19:00 お尻を『ほぐす』『鍛える』『伸ばす』の3ステップで美尻を手に入れる！	19:00~20:00 ストレッチヨガ MIHO	19:00~20:00 バランスヨガ YURINA	19:00~20:00 体幹UP美姿勢ヨガ MIHO	19:00~20:00 muktaヨガ TAKU	19:00~20:00 美脚尻尻骨盤ヨガ@ HIROKO	19:00~20:00 美脚尻尻骨盤ヨガ@ HIROKO
20:00~21:00 ヒップアップヨガ SHIZUKA	20:00 呼吸を整えながら全身を気持ちよく伸ばすクラス	20:30~21:30 肩こり腰痛 スッキリヨガ YUI	20:30~21:30 優しい基本のヨガ YUI	20:30~21:30 リストラティブヨガ TAKU	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>毎月3日はMUKTAの日</p> <p><b>1レッスン 500円</b></p> <p>会員以外の方も対象となります。</p> <p>家族やご友人とお気軽に参加下さい☺</p> </div>	
22:00 悩みの肩こり、腰痛 スッキリしましょう☆初心者や体が硬い方にもおすすめ！	22:00 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	22:00 ボルスター、ヘルトなど(補助用具)を使用してゆっくりとポーズを取ることで、深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導くクラス	22:00 ボルスター、ヘルトなど(補助用具)を使用してゆっくりとポーズを取ることで、深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導くクラス	22:00 ボルスター、ヘルトなど(補助用具)を使用してゆっくりとポーズを取ることで、深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導くクラス	22:00 ボルスター、ヘルトなど(補助用具)を使用してゆっくりとポーズを取ることで、深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導くクラス	22:00 ボルスター、ヘルトなど(補助用具)を使用してゆっくりとポーズを取ることで、深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導くクラス

養成講座

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 ★★~★★★★

【お問い合わせ】  
TEL 0598-30-6740  
MAIL mukta6910@gmail.com  
公式サイト <https://mukta6910.com/>

【スタジオレッスンのご予約】  
<http://esp05.dt-r.com/studio/>



【オンラインレッスン】  
<http://onlinemukta.com>



- スタジオレッスンは、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。
- 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。
- 代行の確認は、スタジオレッスンの予約サイトからのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。
- オンラインレッスン、ビデオレッスンは オンライン対応 と表記されているレッスンのみとなります。 <http://onlinemukta.com> へアクセス。