

★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店)

レッスンスケジュール R3.1

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00 NEW 9:30~10:30 経穴(ツボ)ヨガ SHIZUKA	太陽礼拝を中心に気持ちよく動かしていくクラス	9:30~10:30 美脚尻骨盤ヨガ@ 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	第1・3・5週目 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 30 東洋医学の論理と効果的な経穴(ツボ)を押しながらアーサナを行い、経路に呼吸を入れるアーサナを行い効果を高めていきます。 男性の参加も大歓迎です!!! オンライン対座	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ SUZUKA	11:00~12:00 優しい月礼拝 EMIKO	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	第2・4週目 NEW 9:30~10:30 筋膜リリースヨガ SHIZUKA	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 30 13:00~14:00 月経血美脚美ヨガ HIROKO	美しい姿勢は、深い呼吸へと導き、心が安定します	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。	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	筋膜リリースを行い、筋肉の柔軟性UP、関節の可動域を広げ、よりアーサナを快適に導きます。	養成講座	
15:00 30 肩関節・股関節をしっかり使い、肩こり・腰痛改善をしながら、普段使っていない体の場所・心を労っていくクラスです。	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!!	体の使い過ぎている所をほぐし、使えていない所を良く使うことで全体のバランスを整えていきましょう	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。	19:00~20:00 muktaヨガ TAKU	第1・3・5週目 19:00~20:00 美脚尻骨盤ヨガ@ HIROKO		
16:00 19:00 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 体幹UP美姿勢ヨガ MIHO	19:00~20:00 muktaヨガ TAKU	19:00~20:00 美脚尻骨盤ヨガ@ HIROKO		背骨・意識・愛局を柱に普段使わない所を使い美脚尻へと導くクラス
20:00 30 NEW 20:00~21:00 筋膜リリースヨガ SHIZUKA	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	毎月3日はMUKTAの日 1 coin lesson ¥500 会員以外の方も対象となります。 家族やご友人とお気軽に参加下さい!!		
21:00 30 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!	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	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により、深い体息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導くクラス					

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 **オンライン対座** 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。