

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							オンラインも対応 8:00~9:00 シニアヨガ SHIZUKA
9:00	初心者でもできるポーズを中心に、凝り固まった身体をゆっくりと目覚めさせて、目に効くポーズも入れながら、朝からリフレッシュ!	太陽礼拝を中心に気持ちよく動かしていくクラス	流れるような動きの中で凝り固まりやすい部位もほくしながら、全身のめぐりを良くします。リフレッシュにとても最適です。		ゆっくりとした呼吸と共に、心を落ち着かせましょう。	初心者でもできるポーズを中心に、凝り固まった身体をゆっくりと目覚めさせて、目に効くポーズも入れながら、朝からリフレッシュ! NEW	シニアの方でも気持ちよく無理なくできる簡単ヨガ
9:30	9:30~10:30 やさしい朝ヨガ YUMI	9:30~10:30 モーニングヨガ KYOKO	9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI	9:30~10:30 優しい朝ヨガ SHIZUKA	9:30~10:30 リラックスヨガ MARI	9:30~10:30 やさしい朝ヨガ YUMI	9:30~10:30 フローヨガ SHIZUKA
11:00	NEW 11:00~12:00 美脚ストレッチヨガ AMI	オンラインも対応 11:00~12:00 姿勢改善ヨガ SUZUKA	11:00~12:00 優しい月礼拝 EMIKO	呼吸と太陽礼拝、伸ばすことを意識した身体を自覚めさせるのにぴったりなクラス	オンラインも対応 11:00~12:00 清心ヨガ MARI		11:00~12:00 ポールピラティス TOMOKO
12:00	腹式呼吸からしっかりウォームアップ!そして下半身を中心に緊張と弛緩を繰り返して美脚へ導きます。	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。		心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	体をほくし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に	深い呼吸に合わせて、円柱形の道具を使い、身体の奥の筋肉を強くしながら、肩、腰周りを気持ちよくリセットしていきます。
13:00				13:30~14:30 ハタヨガベーシック SHIZUKA		13:30~14:30 美ボディヨガ CHINAMI	
14:00				基本のポーズで一つ一つの動きや呼吸を意識していきましょう☆			
15:00						毎月3日はMUKTAの日 1 LESSON 1 COIN 誰でも1レッスン500円!! 会員以外の方も対象となります。 是非ご家族やお友達とご参加下さい!!	
16:00	ヨガのメソッドを用いたトレーニング&トレーニングで頑張った部分をほぐすヨガ。滝汗必須!!	呼吸とともに全身を動かし、1日の心や身体に溜まった老廃物を取り除いていきます。後半はゆったりとした動きでリフレッシュ	リズムと呼吸・エネルギーを合わせて流れるようにポーズをつなげていくクラス。心身のバランスを整えます	身体が硬くてポーズがとれない! そんな方のためのヨガ!	疲れの溜まりやすい週末、セルフマッサージとヨガで、体や脳をスッキリさせましょう NEW	新月・満月の夜限定 キャンドルナイトヨガ 11月は 5日(金曜日) 19日(金曜日) いつもと違う空間でヨガを楽しみませんか?	
18:00	18:30~19:30 ヨガトレ SHIZUKA	19:00~20:00 ナイトフローヨガ MIKI	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー AMI	19:00~20:00 超!柔軟性UPヨガ TAKU	19:30~20:30 ナイトリラックス SAE		
20:00	20:00~21:00 筋膜リリースヨガ SHIZUKA	体の内側に意識を向けてゆったりとしたリズムで全身の血流をよくしていきます。めぐりをよくして若々しさを手に入れましょう!疲労改善、快眠にも効果的なクラス	20:30~21:30 めぐり改善ヨガ MIKI	20:30~21:30 ストレッチヨガ SAKI	20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU		
21:00	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。		全身の筋肉を意識して動かしながらストレッチし、ヨガの呼吸法で心を落ち着かせる優しいヨガ。		ハタヨーガ、ヨーガーストラなどヨガの古典と言われる内容と現代ヨガをミックスしてお伝えします。※一部座学も含まれます。		
22:00							

レッスングループ早見表

8:00	初心者向け ★
9:00	リラックス系 ★
10:00	女子力UP系 ★★
11:00	体調改善系 ★★
12:00	ボディメイク系 ★★★
13:00	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/studior>



【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 **オンラインも対応** 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。

MUKTA (松阪店) からのお知らせ



～スピリチュアルツアー～
ヨガと神社とお告げ

神社にお参りに行った時、その神さんに、相談したくならないですか？
 令和の巫女こと真理子さんが通訳！
 TAKUが瞑想を誘導します。
 一緒に秋の遠足に行きましょう。

11月3日開催決定！！

こんな体験ができます♡

- ・目に見えない存在にふれることができます
- ・神聖な空間に身を置くことで浄化されるかも！
- ・瞑想(身体を動かさないヨガ)が体験できます

詳細・予約は
 こちらから↓



MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R3.11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 	2 	3 MUKTAの日 	4 	5 新月● 	6
7 	8 	9 	10 	11 	12 	13
14 	15 	16 	17 	18 	19 満月○ 	20
21 	22 	23 	24 	25 	26 	27
28 	29 	30 				

2022年1月スタート！

ヨガインストラクター養成講座

ヨガインストラクター養成講座を開始して
 9年目13期生の募集です。
 10月1日よりオンライン無料相談会を開催しますので、
 そちらへお越しください。
なりたい自分になる！そんな方を私たちは応援します！



TEL : 0598-30-6740

MAIL : mukta6910@gmail.com

HP : https://mukta6910.com/



ホームページ



養成講座



予約サイト



ブログ

★MUKTAの日★
 毎月3日は
 MUKTAの日
 終日スタジオ
 レッスン**500円!**
 ※ビジターも
 500円でOK!

★ アロマヨガ ★

※最高級アロマ
 アマを使用し
 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。