

# ヨガスタジオMUKTA 西尾店 レッスンスケジュール R3.11

|       | 月曜日                                                                        | 火曜日                               | 水曜日                                                              | 木曜日                               | 金曜日                                                                                                                                                | 土曜日                              | 日曜日                             |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 9:00  | 初心者向けのやさしいクラス！<br>無理なくスタートできます。                                            | 初心者向けのやさしいクラス！<br>無理なくスタートできます。   | 疲れた体をリフレッシュ！ヨガですっきりさせましょう！                                       | 疲れた体をリフレッシュ！ヨガですっきりさせましょう！        | 初心者向けのクラスです☆<br>どなたでも無理なくスタートできます。                                                                                                                 | 初心者向けのやさしいクラス！<br>無理なくスタートできます。  | インド伝統の基本のヨガ。<br>初心者の方にもお勧め。     |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>やさしいヨガ★<br>SAYURI                                           | 10:00～11:00<br>やさしいヨガ★<br>SAYURI  | 10:00～11:00<br>リフレッシュヨガ★<br>AZUSA                                | 10:00～11:00<br>リフレッシュヨガ★<br>AZUSA | 10:00～11:00<br>ビギナーヨガ★<br>ATSUMI                                                                                                                   | 10:00～11:00<br>やさしいヨガ★<br>SAYURI | 9:30～10:30<br>基本のハタヨガ★<br>AYAKA |
| 13:00 | 30分で4時間の睡眠と同等の休息が得られます！<br>究極のリラクックス、ストレス発散、自律神経やホルモンバランス調整の効果があると言われています。 | 呼吸に合わせポーズをゆったり流れるように行います          | 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 | 呼吸に合わせポーズをゆったり流れるように行います          |  <p>現在、レッスン数増加を進めております。新しいレッスンが続々とはじまりますので、HPなどでチェックをお願いします！</p> |                                  |                                 |
| 20:00 | 19:00～20:00<br>ヨガニードラ★<br>YUKIE                                            | 19:00～20:00<br>ゆったり夜ヨガ★<br>YOSHIE | 19:00～20:00<br>アロマリラクックスヨガ★<br>YUKIE                             | 19:00～20:00<br>ゆったり夜ヨガ★<br>YOSHIE |                                                                                                                                                    |                                  |                                 |

〔ご予約〕

TEL: 0563-57-3001(あびす接骨院の☎と共通です)

URL: <https://esp05.dt-r.com/studiomukuta/>

住 所: 〒445-0865 愛知県西尾市本町2(あびす接骨院2階)

レッスン強度

- ★ 初心者
- ★★ 初中級者
- ★★★ 中級者



- 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。
- 朝、昼のクラスは、前日の21:00、夜のクラスは、レッスン当日12時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。