

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							8:00~9:00 シニアヨガ MAYUKO
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	ヨガの呼吸で呼吸を深め内側から心も身体も綺麗に導きます。		ゆっくりとした呼吸と共に、心を落ち着かせましょう。	流れるような動きの中で凝り固まりやすい部位をほぐしながら、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。	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 インナービューティヨガ YUMI	9:30~10:30 モーニングヨガ RYOMA	9:30~10:30 リラックスヨガ MARI	9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI	9:30~10:30 ハートアップヨガ MAYUKO
10:00							
11:00	11:00~12:00 美しくストレッチヨガ 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	呼吸と動きでカラダを自覚めさせていきます。	オンラインも対応 11:00~12:00 清心ヨガ MARI	ヨガは心の哲学とも言われます。こころとカラダを軽くして1日を気持ちよく!	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も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		深い呼吸に合わせて、円柱形の道具を使い、身体奥の筋肉を強くしながら、肩、腰回りを気持ちよくリセットしていきます。
13:00				13:30~14:30 スローフローヨガ EMIKO		13:30~14:30 美ボディヨガ CHINAMI	
14:00							
15:00				呼吸に合わせて流れる様に体を動かして体幹やバランス感覚を養い、呼吸と体の一体感を楽しみましょう			
16:00	ヨガの基本でもある呼吸と太陽礼拝を深めるクラスです	呼吸とともに全身を動かし、代謝を上げて脂肪を燃焼しやすい身体作り♪		身体が硬くてポーズがとれない!そんな方のためのヨガ!			
18:00	18:30~19:30 ヘリテージヨガ RYOMA	19:00~20:00 代謝アップフローヨガ MIKI		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		
19:00							
20:00	20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	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	良い姿勢を定着させるためのストレッチと筋力向上を目的としたヨガ。心と体を軽くして1週間を乗り切りましょう		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、ヨーガスー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。※一部座学も含みます。			
22:00							

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/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。
- 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。