★ヨガスタジオ MUKTA★（松阪店）　レッスンスケジュール　R4.8

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00	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。	太陽礼拝を中心に気持ちよく動かしていくクラス	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!	骨盤周りの筋肉にアプローチしながら、全身のバランスを整えます。	ゆっくりとした呼吸と共に、心を落ち着かせましょう。	心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	8：00~9：00 エネルギーチャージヨガ MAYUKO 早朝から呼吸（エネルギー）と共にヨガで気持ち
9:00	9：30~10：30 あさのフローヨガ YUMI	9：30~10：30 モーニングヨガ KYOKO	9：30~10：30 やさしい朝ヨガ YUMI	9：30~10：30 骨盤を整えるヨガ RYOMA	9：30~10：30 リラックスヨガ MARI	09：30~10：30 清心ヨガ MARI	9：30~10：30 ハートアップヨガ MAYUKO
11:00	11：00~12：00 整えるヨガ MAYAKO	オンラインも対応 美しい姿勢は、深い呼吸へと導き、心が安定します 11：00~12：00 姿勢美人ヨガ SUZUKA	11：00~12：00 優しい月礼拝 EMIKO	11：00~12：00 パワーヨガ SHIZUKA	オンラインも対応 11：00~12：00 清心ヨガ MARI	NEW 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日を気持ち良く♪ 11：00~12：00 バレトン YUKINA	NEW 11：00~12：00 きほんのヨガ YUKINA
12:00	心と体の声に耳を傾け、自律神経を整えて心身共に軽やかに♪	NEW 12：30~13：30 ポールピラティス TOMOKO 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、背骨、肩甲骨、股関節の柔軟性を高めます。	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。	太陽礼拝から始まり、呼吸とともにアーサナを深めていくクラス	心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	バレエ・ヨガ・フィットネスをくみあわせた新エクササイズプログラム！音楽に合わせて、身体を動かしましょう！	ヨガの基本的なポーズを中心に、丁寧に身体を動かし、柔軟で強く美しい身体を目指しましょう。
13:00				13：30~14：30 午後のゆったりフロー SHIZUKA 午後の時間をゆったりとした呼吸と動きで自分自身を整えていきましょう♡		新月・満月の夜は キャンドルナイト 8月12日（金）満月 8月27日（土）新月 キャンドル揺れるなかでのヨガをお楽しみください。	
14:00							
15:00							
16:00							
18:00		機能的な動きを身につけることで、身体の柔軟性とポーズの安定性を高めていきます。	一つ一つのポーズを無理なく丁寧に行っていき、呼吸に意識を向ける事で、ご自身の身体の癖や心の声を見つめていきます。	自分に合うポーズがあります。身体の使い方と重心であなたのポーズがやりやすくなります！	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	ポーズと瞑想で自律神経を整え、ストレスフリーな心身を目指します。	
19:00	NEW 19：00 ~20：00 ファンクションヨガ RYOMA	NEW オンラインも対応 19：00~20：00 Center of Gravity Yoga TAKU	19：30~20：30 ナイトリラックス SAE	19：00~20：00 自律神経を整えるヨガと瞑想 RYOMA			
20:00	20：00~21：00 ナイトリフレッシュ SAE 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	20：30~21：30 ポールストレッチ YUKINA ポールやテニスボールで全身をほぐします。ヨガのポーズを深めたいかたにも◎！	20：00~21：00 リフレッシュハタヨガ SAKI	20：30~21：30 古典ヨーガ TAKU 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。		毎月3日はMUKTAの日 1LESSON 1COIN 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！！	
22:00							

●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。

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　★★〜★★★★

★初心者向け
★★初心者向け
★★★中級者向け
★★★★上級者向け

【お問い合わせ】
TEL
0598-54-1966

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/studiomukuta/

【オンラインレッスン】
http://onlinemukta.com

MUKTA（松阪店）からのお知らせ

8月13日(土)～8月15日(月)は夏季休業とさせて頂きます

体調にはお気をつけて、素敵な夏休みをお過ごしください♡

リストラティブ&プロップス講座

8月17日(水) 13:00～16:00
8月24日(水) 13:00～16:00
8月31日(水) 13:00～17:00

場所；MUKTA松阪店　講師：SUZUKA、TAKU

ブレス解放ヨガ

8月29日(月) 13:30～14:30頃

ノーマスクでヨガをします！息を開放してヨガ★
場所：MUKTA松阪店　担当：MAYUKO
ゴールド会員：1,000円
MUKTA会員：2スタンプ消費
一般：2,000円

MUKTAコンディショニング整骨院OPEN

9月1日(木) プレオープン

内覧会・見学OK

9月5日(月) 開院

整骨院用ホームページ作成中！
料金システム等の詳細は近日公開予定★

TEL：0598-54-1966
MAIL：mukta6910@gmail.com
HP：https://mukta6910.com/

ホームページ　養成講座　公式LINE　Instagram

MUKTA（松阪店）イベントカレンダー R4.8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 MUKTAの日	4	5	6
7	8	9	10	11	12 満月○	13 夏季休業
14 夏季休業 8/13~8/15	15	16	17 リストラティブ&プロップス講座開始	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27 新月●
28	29 ブレス解放ヨガ	30	31			

★MUKTAの日★
毎月は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 ★
最高級オーガニック
アロマを使用し
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…
お香の種類は
毎回ランダム♬

★キャンドルヨガ★
新月・満月の日

※１８時以降の
レッスンです。