

	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。		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 エネルジーチャージヨガ MAYUKO
9:00		太陽礼拝を中心に気持ちよく動かしていくクラス					早朝から呼吸(エネルギー)と共にヨガで気持ちよく1日をスタート!!
9:30	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
10:00							ヨガは心の哲学とも言われます。こことカラダを軽くして1日を気持ちよく♪
11:00	11:00~12:00 整えるヨガ MAYAKO	オンラインも対応 11:00~12:00 姿勢美人ヨガ SUZUKA	11:00~12:00 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 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	11:00~12:00 バレトン YUKINA	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♪		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。
12:30		12:30~13:30 ボールピラティス TOMOKO					
13:00							
13:30		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。		13:30~14:30 午後のゆったりフロー SHIZUKA			
14:00				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♡			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		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。					
19:30			一つ一つのポーズを無理なく丁寧にやっていき、呼吸に意識を向ける事で、ご自身の身体の癒や心を見つめていきます。	姿勢を整えて、簡単に瞑想できる。ココロと身体を同時に整えていきましょう	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		
20:00		19:00~20:00 ファンクションヨガ RYOMA		オンラインも対応 19:30~20:15 はじめての瞑想 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	
20:30							
21:00	20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	20:30~21:30 ボールストレッチ YUKINA	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			
21:30							
22:00	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	ボールやテニスボールで全身をほくします。ヨガのポーズを深めたいかたにも◎!		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。 ※一部座学も含まれます。			

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

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>



- 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



## 整骨院OPENしました!

開院キャンペーン実施中!!

微弱電流治療エレスス、近赤外線&音響振動グロッチェ、靈氣療法  
各メニュー1部位につき2,000円

↓  
**500円**

ご予約



ホットペッパービューティーまたはお電話にてご予約  
お願いします。OPEN記念で整骨院をご利用された方は、  
トレーニング、ヨガの割引あり! ヨガへの入会金は無料!



## タイ古式マッサージSTART

“世界一気持ち良い”と言われるマッサージ♡全身をほぐすことによる  
リラックス・ヒーリング効果が期待されます。お疲れの方、癒されたい  
方、ストレスを抱えている方、運動不足の方にとってもおすすめ!  
セラピストはMAYUKO先生です♡

30分コース 2,900円(税別)  
60分コース 5,900円(税別)  
90分コース 8,500円(税別)

ご予約



ホットペッパービューティーよりMAYUKO先生を  
指名してご予約頂きますようお願いいたします。  
チラシをご持参の方は30%割引させていただきます♡



## ブレス解放ヨガ(開催予定)

10月24(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 (松阪店) イベントカレンダー R4.10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3 MUKTAの日	4	5	6	7	8
9	10 満月○	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31 ブレス解放ヨガ	25 新月●	26	27	28	29



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

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



MUKTA TV



養成講座



公式LINE



Instagram