

★studio MAULI★ (ヨガスタジオMUKTA 津FC店) レッスンスケジュール R4.11

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00						朝活!	
9:00	誰でもはじめやすい瞑想及び太陽礼拝で自分自身の今に集中を向けていくクラス	ヨガで使う様々な呼吸を丁寧に練習することで、自分の身体に入る呼吸を増やしていくクラス	ハンモックの使い方、入り方や基本の動作を丁寧に練習していくクラスです	ヨガの基本的なポーズを中心に丁寧にポーズを取っていくクラス♪	ヨガで使う様々な呼吸を丁寧に練習することで、自分の身体に入る呼吸を増やしていくクラス	7:00~8:00 朝の瞑想と太陽礼拝 SHIZUKA	ハンモック
9:30	9:30~10:30 朝の瞑想と太陽礼拝 SHIZUKA	9:30~10:30 ヨガの呼吸と太陽礼拝 SHIZUKA	9:30~10:30 エアヨガフィット～ベーシック～ SHIZUKA	9:30~10:30 ベーシックヨガ YUKINA	9:30~10:30 ヨガの呼吸と太陽礼拝 SHIZUKA	朝から気持ちよくヨガ♡ 誰でもはじめやすい瞑想及び太陽礼拝で自分自身の今に集中を向けていくクラス	9:00~10:00 エアヨガフィット～リラックス～ NAOMI
10:00	女性のお悩みに多い、尿漏れや重たい首肩にもアプローチしていくクラス	子連れOK!	子連れOK!	子連れOK!	子連れOK!	深い呼吸を行うことを中心に気持ちよく身体を動かしていきましょう♪ ハンモックが手助けとなり、自分だけでは味わえない気持ちよさを味わえます♡	ハンモック
11:00	11:00~12:00 Women's Yoga MIZUKI	11:00~12:00 エアヨガフィット～ベーシック～ SHIZUKA	11:00~12:00 フローヨガ SHIZUKA	11:00~12:00 パレトン YUKINA	11:00~インストラクター養成講座	体幹強化を織り交ぜながら、よりしなやかな筋力の強化も行います。ハンモックが正しい位置に導いてくれるため、カラダのバランスも整っていきます。	10:30~11:30 エアヨガフィット～体幹UP～ NAOMI
12:00	子連れOK!	子連れOK!	呼吸と身体の動きを連動させてとめどなく動かすことで味わう、気持ち良	パレエとヨガとフィットネスの要素を併せたプログラム。姿勢改善や脂肪燃焼に効果あり♡♡			
13:00	ハンモック	ハンモック	ハンモック	子連れOK!	子連れOK!	ヨガで自分と向き合う時間を作り、いつまでも若々しくいられるためにカラダ作りをしていきます。	
13:30	13:00~14:00 エアヨガフィット～フィットネス～ SHIZUKA	13:00~14:00 フローヨガ SHIZUKA	13:00~14:00 エアヨガフィット～フィットネス～ SHIZUKA	13:00~14:00 回復リストラティブ SHIZUKA	ブロックやベルトに身体を委ね、身体の緊張を緩和し、元気を回復していくクラス		
14:00	ハンモック	ハンモック				14:00~15:00 骨盤底筋を鍛えるヨガ SAWAKO	
15:00	14:30~15:30 エアヨガフィット～ベーシック～ SHIZUKA	14:30~15:30 エアヨガフィット～フィットネス～ SHIZUKA	14:30~15:30 ヨガの呼吸と太陽礼拝 SHIZUKA	14:30~15:30 エアヨガフィット～ベーシック～ SHIZUKA			
16:00		ハンモックを使うことでより体幹へアプローチをして、全身を動かしていくクラスです。	子連れOK!	子連れOK!			
19:00	19:00~20:00 美BODY YOGA MIWAKO		ヨガで使う様々な呼吸を丁寧に練習することで、自分の身体に入る呼吸を増やしていくクラス				
20:00	ヨガ&筋トレをミックスしたレッスンです。効率よく身体を鍛えて美しい引き締まったボディラインを目指していきます!			19:30~20:30 HIIT THE BEAT by BREAKLETICS AYAKA	HIITトレーニングとファンクショナルトレーニングの要素が組み合わさった最新エクササイズ! 体幹・脂肪燃焼・心肺機能向上・体カアップ・バランス感覚・柔軟性・リズム感など様々な効果が期待できます		
21:00	20:30~21:30 疲労回復YOGA MIWAKO						
22:00	一日の疲れを癒しを癒し深い呼吸と身体をゆっくりほくしていく事で、良い睡眠へ導いていきます。						

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
★★初級者向け
★★★中級者向け
★★★★上級者向け

【お問い合わせ】
TEL 050-3696-2158
MAIL studio.mauli.mie@gmail.com
公式サイト <https://www.studio.mauli.com/>

【スタジオレッスンのご予約】



- 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。
- 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。