

	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。リフレッシュにとっても最適です。	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良く1日をスタート!!
9:00	9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI	NEW 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		美しい姿勢は、深い呼吸へと導き、心が安定します		NEW	オンラインも対応	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	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 優しい月礼拝 EMIKO	NEW 11:00~12:00 呼吸を深めるヨガ MAYAKO	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♪	12:30~13:30 ボールピラティス TOMOKO	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ケンスです。	呼吸法を丁寧に実践し、やさしいポーズと組み合わせることで自然と呼吸が深まる感覚を味わいましょう。	心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	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						NEW 13:30~14:30 コンディショニングヨガ TAKU	
14:00	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。		満月・新月の夜は <b>CANDLE NIGHT</b> 11月 8日 (火) 満月 11月 24日 (木) 新月 キャンドルの明かりの中でヨガを				
15:00						身体の不調やコリなど調整しながら ゆったり進めていくヨガ	
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。	19:00~20:00 ファンクションヨガ RYOMA	NEW テニスボールや道具を使って身体をほぐし、ヨガのポーズを深めます。	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	
20:00							
21:00	20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE						
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			20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU			
				ハタヨーガ、ヨーガース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 ★~★★
体調改善系 ★~★★
女子力UP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



## オーダーメイドオイルトリートメント

完全予約制：火曜日12:30~13:30または14:00~15:00

選べるメニュー：

- 上半身メインの全身ケア
- 下半身メインの全身ケア
- お疲れの場所と腸もみ
- お疲れの場所とヘッド

料金：6,000円



# MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R4.11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
				MUKTAの日 		
6	7	8	9	10	11	12
		満月🌕 				
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
				新月🌑 		
27	28	29	30	<b>養成講座無料説明会実施中</b> 養成講座受講にあたっての疑問点や ご不安を説明会でご相談、ご説明させて 頂きます！詳細は左下のQRコード👉		



## 谷川流足圧 輝~AKARI~

足圧とは足だけを使って、足の指先から頭まで全身を踏み解す整体です。足の裏、側面、指先を巧みに使い分け、足のしっかりとした圧をかける事により、身体の深層部まで解していきます。

30分コース：3,000円

45分コース：4,000円



MUKTAのYoutubeにも出演して頂きました！  
MUKTA TVまたは「ムクタ」で検索してください♡

## MUKTA津FC店 studio MAULI

〒514-1113 三重県津市久居野村町848-4  
10月29日(土)オープン！『魂が喜び自分になろう♡』

ヨガは自分のためにするもの！仕事に、家事に、子育てに、頑張っているからこそ、+ヨガをすることでこれ以上自分を頑張らせない。そんなスタジオ♡  
ヨガを心から楽しんで自分の人生を心から楽しんでもらいたい♡

MAULI公式 Instagram

オーナーはSHIZUKA先生  
MUKTAのYoutubeでもMAULIをご紹介しています♡



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



MUKTA TV



養成講座



公式LINE



Instagram

★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。