

	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	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				ヨガは心の哲学とも言われます。ここからカラダを軽くして1日を気持ち良く♪	
11:00	11:00~12:00 整えるヨガ MAYAKO	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 呼吸を深めるヨガ MAYAKO	11:00~12:00 清心ヨガ MARI	11:00~12:00 パレトン 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		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 CANDLE NIGHT 8日(木) 満月 23日(金) 新月 キャンドルの灯しながらヨガを			13:30~14:30 コンディショニングヨガ TAKU	
14:00	毎月3日はMUKTAの日 1 LESSON 1 COIN 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!!						
15:00		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。	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。	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	19:00~20:00 自律神経を整えるヨガと瞑想 RYOMA	
16:00		19:00~20:00 ファンクションヨガ RYOMA	19:30~20:30 ボールストレッチとヨガ YUKINA	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		
17:00	20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	NEW 20:30~21:30 リストラティブヨガ TAKU		20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU			
18:00	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	ボルスター、ベルトなど(補助用具)を使用してゆっくりとポーズを取ることで、深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導くクラス		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 ★
リラクセス系 ★~★★
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/studiomukta/>



【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。

MUKTA (松阪店) からのお知らせ



ブレス解放ヨガ～ノーマスクでヨガを～

12月12日(月) 13:30～14:30頃

初めての方も大歓迎♪息を開放してヨガを楽しみましょう♡

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

ご予約



108回太陽礼拝～1年間のヨガ納め～

12月30日(金) 9:30～11:00頃開催 (9:00集合)

9年末恒例！今年も開催します☆鈴鹿本店・松阪店・FC津店MUALIの3店舗で中継し合いながら、「リアル&オンライン」スタイルで開催！

リアル参加者にはお蕎麦付♡

一般：2,500円(税込)

MUKTA会員：2,000円(税込)

ゴールド会員：1,500円(税込)

ご予約



グロッチェプロを導入しました！

医療分野の技術を取り入れた次世代再生美容マシン【グロッチェプロ】をMUKTA松阪店に導入致しました！ヒト幹細胞培養上清液をグロッチェプロの近赤外線と音響振動で角質層の奥深くまでを届けます！

ヒト幹細胞培養上清液の種類

フェイシャル用：お肌を再生させるヒト幹細胞の上清液。

シワ、シミ、ニキビ跡などの解消に効果が期待できます！

スカルプ用：健康的な紙質に必要なサイトカイン配合。直接頭皮にアプローチして髪質改善や増毛に効果が期待できます！

ボディ用：ダイエットをされている方、脂肪を落としたい方必見！ボディメイク用に作られた上清液で気になる部位に塗布します♪液剤をグロッチェプロで浸透させると3日間は燃焼し続けます！

施術メニュー及び予約受付開始日は近日公開♡

TEL : 0598-54-1966

MAIL : mukta6910@gmail.com

HP : https://mukta6910.com/



MUKTA TV



養成講座



公式LINE



Instagram

MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R4.12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
養成講座無料説明会実施中 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、ご説明させていただきます！ 詳細は左下のQRコードをチェック♡				1	2	3
4	5	6	7	8 満月〇	9	10
11	12 ブレス解放ヨ	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 新月●	24
25	26	27	28	29	30 108回 太陽礼拝	31 年末年始 お休み 1/3まで



★MUKTAの日★
毎月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!



★お茶の日★
レッスン前か後にティーサービスがあります☆
※夜は21時までのサービスとなります。



★アロマヨガ★
※最高級オーガニックアロマで心地良い空間に…
アロマオイルは販売もしています。



★お香ヨガ★
※どこか懐かしいお香の深い香り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・満月の夜のクラスでキャンドルを灯しながらヨガ