

★studio MAULI★ (ヨガスタジオMUKTA 津FC店) レッスンスケジュール R4.12

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
誰でもはじめての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 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	フォームローラーで身体をほぐして、ほぐした場所を中心に使うヨガのポーズで身体を整えていきます	朝活! 7:00~8:00 朝の瞑想と太陽礼拝 SHIZUKA	朝から気持ちよくヨガ♡誰でもはじめての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
9:30~10:30 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 筋膜リリースヨガ SHIZUKA	9:30~10:30 エアヨガフィット ～ボディメイク～ HIROMI	9:00~10:00 エアヨガフィット ～リラックス～ NAOMI
女性のお悩みに多い、尿漏れや重い首肩にもアプローチしていくクラス	ハンモック 子連れOK!	子連れOK!	子連れOK!	子連れOK!	↑第一・第三土曜日 9:30~10:30 初めての バランスボール エクササイズ MIZUKI	ハンモック ↑第一・第三日曜日 10:30~11:30 エアヨガフィット ～体幹UP～ NAOMI
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 バレトン YUKINA	バランスボールを使って弾んだり、筋トレやストレッチをするエクササイズです。特に不安定なボールの上で身体を動かすことで体幹トレーニングには効果的です。	↑第二土曜日 9:30~10:30 ママ向け バランスボール エクササイズ MIZUKI	↑第二・第四日曜日 9:30~10:30 エアヨガフィット ～ボディメイク～ HIROMI
子連れOK!	ハンモック	ハンモック 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、気持ち良さを味わいましょう	子連れOK!	子連れOK!	↑第四土曜日 14:00~15:00 骨盤底筋を鍛えるヨガ SAWAKO	代謝 体力 血流UP! 静と動、空と地のバランスでリフレッシュ。
13:00~14:00 エアヨガフィット ～フィットネス～ SHIZUKA	13:00~14:00 筋膜リリースヨガ 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	バ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♡♡	子連れOK!	
ハンモック	ハンモック	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		ママ向けクラスでは体幹や骨盤周囲などを中心にバランスボールを使ってアプローチします。音楽に合わせて弾んだりして、楽しくストレッチを散らしましょう! 子連れOKのクラスです。お子様用のボールもあります。ぜひみなで楽しみましょう!	子連れOK!	
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			
ハンモック	ハンモック	子連れOK!	子連れOK!			
19:00~20:00 美BODY YOGA MIWAKO	19:00~20:00 エアヨガフィット ～ベーシック～ SHIZUKA	↑第二・第四火曜日 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。	19:30~20:30 HIIT THE BEAT by BREAKLETICS AYAKA	20:00~21:00 パリーエクササイズ KIYOKO		
20:30~21:30 疲労回復YOGA MIWAKO	↑第二・第四火曜日 ハンモック 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!	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・体力アップ・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		半分ヨガ、半分パリーダンスの動きを行うことで、人間の体の起源である丹田を鍛え、体の中心軸を整えることでチャクラも開きます。思考優位の頭を緩め、自分の中の女性性のバランスも整え、セルフヒーリング効果で体も心も癒されます		
一日の疲れを癒しを癒し深い呼吸と身体をゆっくりにほぐしていく事で、良い睡眠へ導いていきます。						

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	★★~★★★★★

- ★運動量少なめ
- ★★運動量普通
- ★★★運動量多め
- ★★★★滝汗

【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。
●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。