

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<p>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。リフレッシュにとっても最適です。</p> <p>9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI</p>	<p>太陽礼拝を中心に気持ちよく動かしていくクラス</p> <p>9:30~10:30 モーニングヨガ KYOKO</p>	<p>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!</p> <p><b>NEW</b> オンラインも対応</p> <p>9:30~10:30 やさしい朝ヨガ YUMI</p>	<p>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。</p> <p>9:30~10:30 骨盤を整えるヨガ RYOMA</p>	<p>ゆっくりとした呼吸と共に、心を落ち着かせましょう。</p> <p>9:30~10:30 リラックスヨガ MARI</p>	<p>心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう</p> <p>9:30~10:30 清心ヨガ MARI</p>	<p>8:00~9:00 エネルギーチャージヨガ MAYUKO</p> <p>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!!</p> <p>9:30~10:30 ハートアップヨガ MAYUKO</p>
<p>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。</p> <p>オンラインも対応</p>		<p>11:00~12:00 姿勢美人ヨガ SUZUKA</p>		<p>11:00~12:00 ボールピラティス TOMOKO</p>		<p>11:00~12:00 呼吸を深めるヨガ MAYAKO</p>
<p>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♪</p> <p>11:00~12:00 整えるヨガ MAYAKO</p>	<p>美しい姿勢は、深い呼吸へと導き、心が安定します</p> <p>11:00~12:00 姿勢美人ヨガ SUZUKA</p>	<p><b>NEW</b> 12:30~13:30 筋膜リリースヨガ TOMOKO</p>	<p>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によって自然と呼吸が深まる感覚を味わいましょう。</p> <p>11:00~12:00 呼吸を深めるヨガ MAYAKO</p>	<p>心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう</p> <p>11:00~12:00 清心ヨガ MARI</p>	<p>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♪</p> <p>11:00~12:00 バレトン YUKINA</p>	<p>11:00~12:00 きほんのヨガ YUKINA</p>
<p>硬くなった筋膜をほくし動きやすい身体に整えることで、身体の歪みや姿勢を改善していきます</p>		<p>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によって自然と呼吸が深まる感覚を味わいましょう。</p>		<p>心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう</p>		<p>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。</p> <p>13:30~14:30 コンディショニングヨガ TAKU</p>
<p>毎月3日はMUKTAの日 1LESSON 1COIN 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!!</p>		<p>満月・新月の夜は COMPLE NIGHT 7日(土) 満月 キャンドルを灯しながらヨガを</p>				<p>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</p>
<p>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。</p> <p>19:00~20:00 ファンクションヨガ RYOMA</p>	<p>19:00~20:00 ファンクションヨガ RYOMA</p>	<p>テニスボールや道具を使って身体をほくし、ヨガのポーズを深めます。</p> <p>19:30~20:30 ボールストレッチとヨガ YUKINA</p>	<p>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</p> <p>19:30~20:15 はじめての瞑想 TAKU</p>	<p>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</p> <p>19:30~20:30 ナイトリラックス SAE</p>	<p>ポーズと瞑想で自律神経を整え、ストレスフリーな心身を目指します。</p> <p>19:00~20:00 自律神経を整えるヨガと瞑想 RYOMA</p>	<p>19:00~20:00 自律神経を整えるヨガと瞑想 RYOMA</p>
<p>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</p> <p>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>	<p>20:30~21:30 リストラティブヨガ TAKU</p>	<p>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。</p> <p>20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU</p>	<p>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>			

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/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

## 2023♥新春特別企画!

2023年もMUKTA松阪店を何卒宜しくお願い致します

### ①1レッスン無料 (2名様まで無料)

MUKTAから届く年賀はがき、MUKTAの公式LINEから配信されるクーポンを提示で1レッスン無料!

是非ご家族やお友達と一緒にヨガスタジオへお越しください!

※お一人様1回限りとなります (LINE・ハガキいずれか)

使用期限: 2023年1月31日まで

### ②先着30名様!回数券20%オフ!

MUKTA公式LINEから配信されるクーポン提示で、期間内に回数券をお買い上げいただくと、20%OFF!

※4回券は対象外となります

※お一人様1枚限りのお値引きとなります

期間: 2023年1月4日~31日まで

### パーソナルトレーニング新春キャンペーン♡

## ダイエット・トレーニングプラン5種 10%OFF!

期間: 2023年1月31日までのお申込み

- ◆**ベーシックプラン**: ダイエットに特化したMUKTAトレーニングメソッドにより目標へ導きます。
- ◆**プロテインプラン**: ベーシックプランにダイエットに必要な植物性プロテインとミネラルをプラス。
- ◆**EMSプラン**: ベーシックプランにEMSをプラス。個々に合わせてメニューを作成。
- ◆**プロテイン&EMSプラン**: プロテインプランとEMSをプラスして目標達成へ導きます。
- ◆**アドバンス・ダイエットプラン**: 上級資格保有者が担当。トレーニング、食事指導。プロテイン6ヶ月分、EMS、遺伝子分析、オンラインヨガ1年分付き。



詳細



## プレス解放ヨガ~ノーマスクでヨガを~

1月17日(火) 14:00~15:00頃

初めの方も大歓迎♪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



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 R5.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
年末年始 お休み 1/3まで						満月O 
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
新月● 						
29	30	31	<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、ご説明させていただきます! 詳細は左下のQRコードをチェック♡			

★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