

★studio MAULI★ (ヨガスタジオMUKTA 津FC店) レッスンスケジュール R5.1

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00 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♪	8:00 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	8:00 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♡♡	8:00 産後や加齢と共に緩みやすい骨盤底筋を鍛えていきます。尿漏れやポッコリお腹、ホルモンバランスの改善に効果が期待できます。	8:00 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。	8:00 朝活! 8:00~9:00 朝の瞑想と太陽礼拝 SHIZUKA	8:00 朝から気持ちよくヨガ♡誰でもはじめてやすい瞑想及び太陽礼拝で自身の今に集中を向けていくクラス
10:00~11:00 フロ-ヨガ SHIZUKA	10:00~11:00 エアヨガフィット ~ベーシック~ SHIZUKA	11:00~12:00 バレトン MAHOKO	11:00~12:00 骨盤底筋を鍛えるヨガ SAWAKO	10:00~11:00 エアヨガフィット ~フィットネス~ SHIZUKA	9:30~10:30 初めての バランスボール エクササイズ MIZUKI	9:00~10:00 エアヨガフィット ~リラックス~ NAOMI
13:00~14:00 エアヨガフィット ~フィットネス~ SHIZUKA	13:00~14:00 基本のヨガ SHIZUKA	13:00~14:00 エアヨガフィット ~ベーシック~ SHIZUKA	13:00~14:00 ほぐしヨガ SAWAKO	9:30~10:30 ママ向け バランスボール エクササイズ MIZUKI	9:30~10:30 ママ向け バランスボール エクササイズ MIZUKI	10:30~11:30 エアヨガフィット ~体幹UP~ NAOMI
16:00~17:00 エアヨガフィット ~ベーシック~ SHIZUKA	16:00~17:00 エアヨガフィット ~フィットネス~ SHIZUKA	16:00~17:00 パワーヨガ SHIZUKA	19:30~20:30 HIIT THE BEAT by BREAKLETICS AYAKA	19:00~20:00 フロ-ヨガ SHIZUKA	19:00~20:00 フロ-ヨガ SHIZUKA	10:30~11:30 エアヨガフィット ~フィットネス~ SHIZUKA
19:00~20:00 美BODY YOGA MIWAKO	19:30~20:30 ビジネスのための メンズヨガ SHIZUKA	20:30~21:30 疲労回復YOGA MIWAKO	20:00~21:00 バリエーション エクササイズ KIYOKO	20:00~21:00 バリエーション エクササイズ KIYOKO	20:00~21:00 バリエーション エクササイズ KIYOKO	

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す♪
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♡

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

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。