

	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。リフレッシュにとても最適です。 NEW オンラインも対応	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!	元気でしなやかなカラダを目指します ・内臓の働きを促す ・基礎代謝を高める	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!!
9:30	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 朝ヨガ RYOMA	9:30~10:30 リラックスヨガ MARI	9:30~10:30 清心ヨガ MARI	9:30~10:30 ハートアップヨガ MAYUKO
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 ポールピラティス TOMOKO	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
12:30	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♪	美しい姿勢は、深い呼吸へと導き、心が安定します	12:30~13:30 筋膜リリースヨガ TOMOKO	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。
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!!	硬くなった筋膜をほぐ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					
15:00							
16:00							
18:00							
19:00	全身をしっかりと動かすクラス ・内臓の働きを促す・デトックス効果 NEW	19:00~20:00 フローヨガ RYOMA	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 オンラインも対応	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	
20:00	20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	20:30~21:30 リストラティブヨガ TAKU	19:30~20:30 ポ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		
21:00	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			
22:00		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

エステモニター募集！(先着10名様まで)

①育毛コース



アミノ酸やたんぱく質を含む
ヒト幹細胞を頭皮に
直接導入！抜け毛・白髪が
気になる方におススメ♪

②フェイシャルコース



ヒアルロン酸配合！ヒト幹
細胞で理想の美肌へ♡シミ、
シワ、お肌のたるみが
気になる方に！

③痩身コース



世界60か国以上で使用！
ボディケアに特化した液剤♪
最短でも3日間脂肪を
分解し続けます！

④通電美顔コース



微弱電流治療器エレサスで
リフトアップしながら細胞を
活性化！シワ・お顔の
たるみをなくしましょう！

①、②、③...60分コース 通常価格 33,000円(税込み) **モニター価格 16,500円(税込)**

④...45分コース(2回) 通常価格 5,500円(税込) **モニター価格 3,850円(税込)**

足のトラブルにお任せ
**フットケア
無料
相談会**

2023年2月4日(土)
9時~19時

お電話 (0595-54-1966) または
QRコードにてご予約ください♪

フットケア無料相談会

2月4日(土) 9:00~19:00 場所: MUKTAコンディショニング整骨院

巻き爪、分厚い爪、変形した爪、タコ、ウオノメなど、足のトラブルは
ありませんか？プロの看護師が無料で相談にお答えします！その後治療が
必要な場合は看護師が対応してくれます♪



ブレス解放ヨガ ~ノーマスクでヨガを~

ブレス解放ヨガ~ノーマスクでヨガを~

2月20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



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 R5.2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	満月○ 					
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
	新月● 					
26	27	28	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♡			

★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・満月の日
夜のクラスで
キャンドルを
灯しながらヨガ