

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。リフレッシュにとても最適です。 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!!
9:30~10:30 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
NEW 11:00~12:00 テックスヨガ TAKU	11:00~12:00 春の不調を和らげるヨガ MAYAKO	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
身体の毒素をアサナやブレンダーマなどで排出し、内臓やリンパの働きを助けることを目的とするクラス	免疫力をアップさせることで花粉症症状の緩和、春の不調の改善を目指しましょう!	12:30~13:45 夏を迎える準備はヨガから始めよう! SUZUKA	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。
13:30~14:30 プレス開放ヨガ MAYUKO	※5月2日限定 さわやかな5月!ヨガでカラダを整えよう!活動的になる季節を快適に過ごすために肩や背骨を柔軟に!そしてねじりのポーズで腹部を刺激して内臓強化しましょう。フロップス(壁、ホルスター、ブロック、パルト等)を使用します!セラピストSUZUKAIによる プチ施術付き ♡		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	満月・新月の夜は CANDLE NIGHT 5月 6日 (土)満月 5月 20日 (土)新月 キャンドルの明かりの中でヨガを。		
※5月15日限定 マスクを外してヨガをしませんか?深い呼吸で自律神経を整えて、心身ともにリフレッシュ!	19:00~20:00 フローヨガ RYOMA	19:00~20:00 ポールストレッチとヨガ YUKINA	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	19:30~20:15 はじめての瞑想 TAKU	19:00~20:00 自律神経を整えるヨガと瞑想 RYOMA	
20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	20:30~21:30 基本のヨガ SEIKO	20:30~21:30 代謝アップフロー YUKINA	20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU	20:30~21:30 ナイトリラックス SAE	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!!	
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	初心者でも安心。その日に合わせてポーズをとりココロとカラダを整えましょう	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



創業10周年記念キャンペーン開催中!

抽選会は景品がなくなり次第終了します! さらに新キャンペーン開放!

①入会金10円5月31日(水)まで延長♡
MUKTA会員、ゴールド会員、アップグレード費が一律10円キャンペーン
大好評につき延長します! 最大9,990円もお得に入会♪

②1レッスン500円
MUKTAの公式LINEアカウントをお友だち追加するとクーポンが届きます♡
受付で見せてもらえると1レッスン500円で受講いただけます♪
初めての方のみ使用可。有効期限: 5月15日(月)まで

③パーソナル1回体験1,000円
既に体験済の方も初めての方もパーソナルを1回1,000円で体験できます♡
ヨガを取り入れたトレーニング♪お気軽にお越しください♡

④パーソナル限定ありがとう抽選会
パーソナルも抽選会開催します! 1等はなんとトレーニングプランが半額!
③の体験に来られた方もくじを引いてください♪トレーニングプラン割引の



夏を迎える準備は
できていますか?
5月2日(火) 12:30~13:45
ヨガスタジオMUKTA松阪店

椅子・壁・ポスター・ベルト等のプロップスを使って
ご自身に合った良い姿勢を探します♪さわやかな5月にヨガでカラダを
整えよう! 活動的になる季節を快適に過ごすために肩や背骨を柔軟に!
そしてねじりのポーズで腹部を刺激して内臓強化しましょう♪

場所: MUKTA松阪店 担当: SUZUKA
ゴールド会員: 500円
MUKTA会員: 1スタンプ消費 一般: 2,000円

ご予約

夏に向けて活動的になる準備はできていますか?

5月2日(火) 12:30~13:45 **プチ施術付き♪**

ブレス解放ヨガ
~ノーマスクでヨガを~
2023年5月15日(月) 13:30~14:30
MUKTA松阪店で開催!

マスクを外してヨガをしま
深い呼吸で自律神経の
整えて、心身ともにリッ
ヨガで免疫力UP!

初めてのの方も大歓迎♪息を開放してヨガを楽しみましょう♡
深い呼吸でリラックス♪心も身体も一緒にリフレッシュ♪
場所: MUKTA松阪店 担当: MAYUKO
ゴールド会員: 500円
MUKTA会員: 1スタンプ消費 一般: 2,000円

ご予約

ブレス解放ヨガ~ノーマスクでヨガを~

5月15日(月) 13:30~14:30

MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R5.5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 MUKTAの日	4	5	6 満月
7	8	9 SUZUKA先生の 夏に向けたヨガ	10	11	12	13
14	15 ブレス解放ヨガ	16	17	18	19	20 新月
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

★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。
10月~3月限定

★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