★ヨガスタジオ MUKTA★（鈴鹿本店・３F） レッスンスケジュール R5.5

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9：30～10：30 優しいヨガ RIE	9：30～10：30 ビギナーヨガ YUKO	9：30～10：30 シャンティヨガ YOKO	9：30～10：30 基本のヨガ MOMOKO	9：30～10：30 インナーピースヨガ EMI	9：30～10：30 ゆるめるヨガ YOKO	9：30～10：30 モーニングヨガ TAKU
11：00～12：00 ホリスティックヨガ AYAKA	11：00～12：00 美尻ヨガ YUKO	NEW 11：00～12：00 ジェントルフローヨガ YUMI	11：00～12：00 ヴィンヤサ・フローヨガ MOMOKO	11：00～12：00 ゆったり温活ヨガ HIROE	10：50～11：50 美トレヨガ YOKO	11：00～12：00 ツボ×ヨガ RIE
		13：30～14：30 午後のヒーリングヨガ EMI	13：30～14：30 Feel & Grow YUMI			
19：00～20：00 アンチエイジング×ヨガ Rico	※お知らせ 毎週火曜 19:00～の レッスンは当分の間 お休みさせていただきます。	NEW 19：00～20：00 ヨガビギナー RYOMA	19：00～20：00 免疫UPヨガ KAZUMI	19：00～20：00 体幹アップヨガ HIROE	19：30～20：30 バーレスクフローヨガ EMI	
20：30～21：30 コリをほぐすヨガ RIE		20：30～21：30 心身を整えるハタヨガ RYOMA	NEW 20：30～21：30 身体が軽くなるヨガ KAZUMI	20：30～21：30 お休み前の緩めるヨガ HIROE		

どなたでも気軽にご参加頂けるレッスンです。優しいポーズで呼吸を深めて自律神経を整えていきます

『シャンティ』とは、心の平安・至福・穏やかさなどを意味します。やさしいヨガです。心地良い癒しの時間をご一緒に過ごしましょう♡

ヨガのポーズと呼吸法に加え、マントラに瞑想するヨガです。自分自身とつながり、内なる平和を感じご自身を解放していきましょう♪

いつも頑張っている体と心を、ゆったりとした呼吸と優しいポーズでゆるめて整えていくヨガです。

朝の代名詞「太陽礼拝」を中心に気持ちよく動くクラス

オンラインも対応

初心者が受けやすいクラス♪

基本的なアーサナを細かく丁寧に誘導して体を動かしていきます。アライメントを整えて怪我なく、ヨガの恩恵を得ていきましょう

NEW インストラクター！陰と陽、心と身体をゆったりと繋いでいきます

今、話題の「美尻」初心者でもできるポーズを中心に、お尻を引き締めていきましょう！

呼吸の流れに合わせてゆったりと進むフローヨガクラス。ジェントル(やさしい)ヨガだけどしっかり動きたい方に☆

太陽礼拝の動きを取り入れながら呼吸に合わせてアーサナをとっていきます。アーサナで汗をかいてみたい方、深めていきたい方、チャレンジングなことをしてみたい方にオススメです♪

変化を続ける心と身体に意識をむけ心地良く深い呼吸ができるところでポーズをとっていきます。身体を温めて心は穏やかに、身体は免疫力をあげていきましょう♪

ヨガで体をほぐし、トレーニングで筋力、体力UPへ！メリハリのある身体を手に入れましょう！初心者の方もお気軽にお待ちしております♡

ツボとヨガの２つの力を使って、より健康でより美しくなっていきましょう♪

ヒーリング(healing)は癒しの意味があり、週半ばの午後に ゆっくり呼吸から始めるクラスです

フローヨガ。全身の筋肉を使い、呼吸も深めることで、トレーニング、デトックス、リラックス効果が実感できます。

体をほぐすヨガに少し体幹UPトレーニングをプラス♪10年後喜ばれる体造りをしましょう♪

ヨガの基礎を学びたい方向けのクラスです。呼吸の練習、体の動かし方などを丁寧に進めていきます。

太陽礼拝＆瞑想で全身の血流を良くし免疫力をあげていきましょう！

体幹を強化することで正しい姿勢、メリハリのあるカラダを目指します。呼吸もだんだん深くなっていきます。

コリをほぐして、めぐりを良くする事で、身体の内側から綺麗になって✨一緒に、幸せ体質になっていきましょう❤️

音楽と呼吸、動作を連動させ1つの曲にむかってフローで動いていくヨガです。

呼吸と体のつながりを感じながら、心身のバランスを整えていきます

脳の思考をクリアにし心と身体に入っていた力をゆるめて自分自身を癒しましょう♪

1日の終わりに1週間の終わりにこころと身体をゆるめていきます

NEW …新しいレッスン

●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。
●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。
● オンラインも対応 と表記されているレッスンは、スタジオレッスンと並行してオンラインレッスン配信を行います。オンラインレッスン受講の方は http://onlinemukta.com へアクセス。

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
★★初級者向け
★★★中級者向け
★★★★上級者向け

【お問い合わせ】
TEL 059－381－6910
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

MUKTA（鈴鹿本店）からのお知らせ

創業10周年記念キャンペーン開催中！

抽選会は景品なくなり次第終了！そして新キャンペーン解放！

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10円！
キャンペーン大好評につき延長します！9,990円もお得に

②1レッスン500円

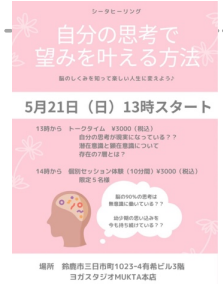
MUKTAの公式LINEをお友達追加で1レッスン500円のクーポンが届きます！初めての方のみ使用可。5月15日まで。

③パーソナル1階体験1,000円 NEW

すでに体験済みの方も初めての方もパーソナルトレーニングを1回1,000円で体験できます！ご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 NEW

パーソナルも抽選会を開催します。1等はトレーニングプラン半額！③の体験に来られた方もくじを引いてくださいね。



シータヒーリング　自分の思考で望みを叶える方法

5/21(日)
鈴鹿店にて
講師：KAZUMI
各回3,000円

◉13時～　トークタイム
- 自分の思考が現実になっている？
- 潜在意識と顕在意識について
- 存在の７層とは？

◉14時～　個別セッション(10分間/限定5名)

インストラクター紹介：YUKO

みなさんこんにちは♡火曜日9:30と11:00のレッスンを担当しているYUKOです！
マインドに振り回されやすい日常の中で、少し自分のハートに意識を向けてみる、そんなレッスンを楽しく自由にお届けします笑！ヨガとハートフルネス瞑想で、自分に愛を注いでいきましょう♡

【担当レッスン】
●火曜 9:30～ビギナーヨガ　●11:00～美尻ヨガ

TEL ： 059－381－6910
MAIL ： mukta6910@gmail.com
HP ： http://mukta6910.com

ホームページ　養成講座　予約サイト　ブログ

MUKTA（鈴鹿本店）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	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 新月●
21 シータヒーリングイベント	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

★MUKTAの日★
毎月は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。
11月～3月限定

★ アロマヨガ ★
※最高級ｵｰｶﾞﾆｯｸ
ｱﾛﾏを使用し
心地良い空間に…
販売もしております。

★ 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…

★キャンドルヨガ★
新月・満月の日
※１９時以降の
レッスンです。