

	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。 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 エネルジーチャージヨガ 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	NEW 11:00~12:00 ソウルコネクトヨガ MAYA	NEW 11:00~12:00 夏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 パレトン YUKINA	11:00~12:00 きほんのヨガ YUKINA
12:00	ヨガは身体の柔軟性や筋力UPだけではなく、基本のポーズをもとに魂の目覚めと成長をしていきましょう。	自律神経を整え、冷えや胃腸機能の低下を防ぐことで、夏の不調の改善を目指しましょう!	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	パレエ・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、柔軟に強く美しい身体を目指しましょう。
14:00			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			満月・新月の夜は CANDLE NIGHT キャンドルを灯したスタジオでヨガをしませんか 6月のキャンドルナイトの開催はありません	
18:00		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	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。	体幹や代謝を高めてキレイな身体作りを心と体で感じましょう。		ストレスフリーな心身を目指します ・免疫力の向上 ・睡眠の質を高める	
19:00	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	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	NEW 19:00~20:00 スタイルアップヨガ LINA	時間変更しました! 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	太陽礼拝の動きを軸に、全身を流れるように大きく動かすことで全身を効果的に動かして代謝アップ!			NEW 20:00~21:00 ナイトリラックス SAE	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!!	
21:00		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			
22:00		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 6/4 (日) AM10:00~PM18:00
松阪市立野町1370

2525 marché (ニコニコマルシェ) in 松阪市中部台運動公園
 MUKTAも出店します♡ぜひ遊びにきてください♪
 ご参加された方には**無料券プレゼント**あり♪
10:30~ ゆるみヨガ 担当: フキ 場所: フリーヨガスペース
12:00~ キッズ&親子ヨガ 担当: ミホ&シズカ 場所: ステージエリア
13:30~ スマイルヨガ 担当: ルミ 場所: フリーヨガスペース
 ご予約をお願いします♪予約方法はスタッフへお問合せください♪

6/21(火) **国際ヨガデー**

国際ヨガデーMUKTA無料開放!
 6月21日(水)は国連で決められている国際ヨーガの日!
 この日は**MUKTA無料開放**をします! (※ドネーション制)
 MUKTAの会員さんはもちろん、会員さんでない方も♪
 【ドネーション制とは】
 お客様のお気持ちを金額にしいただく形です。
 1円以上のドネーションをお願いしております♪



ヨガスタジオStudio MAI 6月24日(土)グランドオープン!
 ヨガスタジオMUKTAグループが兵庫県初進出!
 常温ヨガ・エアヨガフィット♪MUKTA会員様は特別価格で受講可能♪
 6月30日までのお申込みの方は先着50名様限定で**通い放題1ヶ月無料**♡
 住所: 兵庫県神戸市灘区深江北町4丁目11-35イダビル3F
 電話: 050-3593-4727



インストラクター紹介: SEIKO
 私の人生は何をしても中途半端。部活は副部長、県大会ベスト3、英語検定は準2級、漢字検定も準2級、富士登山も8合目で断念…昼も夜も仕事に明け暮れ、暇があれば飲んだくれた生活。でもある時、10年以上続けている介護の仕事だけでも極めたいと思い一念発起。赤子をおんぶしながら夜な夜な勉強し介護支援専門員の資格を取得。そして、10年以上前からたまに行っていたホットヨガを再開。ヨガをしている時間は色々なことから解放され、自分のことだけを見つめる喜びを知りました。今も育児、家事、仕事…毎日慌ただしく流れていきます。しかし、ヨガを通して今の自分自身と向き合い、日常から解放される一時を大切にしていきたいと思っています。慌ただしく過ぎていく1日のどこかに、自分と向き合う、自分だけの時間こそ幸せな時間!呼吸と身体が繋がる心地よさ…幸せなひと時と一緒に過ごしましょう!介護にお困りの方もご相談ください!
【SEIKO先生担当レッスン】
 ●**火曜日 20:30~ 基本のヨガ**

TEL: 0598-54-1966
 MAIL: mukta6910@gmail.com
 HP: https://mukta6910.com/

MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R5.6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3 MUKTAの日
4 満月	5	6	7	8	9	10
2525マルシェ						
11	12	13	14	15	16	17
18 新月	19	20	21 国際ヨガデー	22	23	24 神戸店OPEN
25	26	27	28	29	30	

★MUKTAの日★
 毎月3日はMUKTAの日
 終日スタジオレッスン**500円!**
 ※ピジターも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
 11月~3月限定

★アロマヨガ★
 ※最高級の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