

★ヨガスタジオ MUKTA★ (鈴鹿本店・3F) レッスンスケジュール R6.4

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	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・幸福・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、内なる平和を感じて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。
9:30	9:30~10:30 優しいヨガ RIE	9:30~10:30 美活ヨガ EMI	9:30~10:30 シャンティヨガ YOKO	9:30~10:30 デトックスストレッチ AYAKA	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
10:00	「本当の自分とは」「真の美しさとは」合掌から呼吸、アーサナの1つ1つを丁寧に合わせ深めていき1人の人間として本来の美しさを取り戻すヨガ				からだのこわばりを解いて呼吸とともにプラーナを整えます。		朝の代名詞「太陽礼拝」を中心に気持ちよく動くクラス
11:00	11:00~12:00 美姿勢ヨガ SAWAKO	11:00~12:00 アナトミック骨盤ヨガ KYOKO	11:00~12:00 yuji ヨガ TOMOKA	11:00~12:00 ホリスティックヨガ AYAKA	11:00~12:00 やさしいハタヨガ SAWAKO	10:50~11:50 美トレヨガ YOKO	11:00~12:00 ツボ×ヨガ RIE
12:00	ヨガのアーサナとトレーニングで美姿勢を目指しましょう！	キツイ..けど抜群に効く！身体の中心部にある骨盤に焦点を当てアプローチしていく通称アナ骨。一緒に効かせていきましょう	心と体を結びつけて、自分の意思で身体を自由に動かせるよう、しっかりと動いていきましょう♪	陰と陽、心と身体をゆったりと繋いでいきます。	ご自身の呼吸を感じながら心と身体を整えていきましょう！	ヨガで体をほぐし、トレーニングで筋力、体力UP！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くようにしましょう！
13:00	自分自身に目を向けて緩やかに動き、心と身体を整えてリフレッシュさせましょう！		13:15~14:15 心身調整ヨガ MIKI,I	13:15~14:15 コンディショニングヨガ MIKI,I / RUI	心と身体の調子を整え、どなたでも参加していただける簡単なヨガです。 4日 18日→RUI 11日 25日→MIKI		
15:00	心と身体に向き合い、自分軸を知りましょう。病気になるの無敵な身体作りをget！多様性の時代、お一人お一人の心と身体に寄り添うヨガを目指します！+	newインストラクター！ファンクショナル・ローラー・ピラティス！ローラーを使用してピラティスを行います。インナーマッスルを実感しながら姿勢を改善していきます	基本のポーズをもとに体幹と柔軟性を高めていきます。しっかりと体を動かしたい方にオススメです。	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！	「呼吸」と「背骨」をテーマに、カラダとココロのバランスを整えていきます。		
19:00	19:00~20:00 メディカルyoga 心と身体の繋がり MIHO	19:00~20:00 FRピラティス KIYOMI	19:00~20:00 ハタヨガ RYOMA	19:00~20:00 免疫UPヨガ KAZUMI	19:00~20:00 心身を整えるハタヨガ RYOMA	19:30~20:30 バーレスクフローヨガ EMI	
20:00	20:30~21:30 コリをほぐすヨガ RIE		20:30~21:30 リラクゼーションヨガ RYOMA	20:30~21:30 瞑想とヨガの時間 KAZUMI	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ます。クラスの後半は瞑想で自分自身を癒やしましょう		
21:00	コリをほぐして、めくりを良くする事で、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♡		深い呼吸にスローな動きを合わせることで、全身の緊張を解いていきます。初心者の方やリラックスしたい方にオススメです。		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。		
22:00	NEW ...新しいレッスン						

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



- 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。
- 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。

MUKTA（鈴鹿本店）からのお知らせ

ヨガスタジオMUKTA 創業11周年 大感謝祭

- 4/2~5名達し次第 料金5,800円 **1,000円** (パーソナルヨガ体験)
- 4/2~4/30 **無料** (ゴールド会員入会金/アップグレード)
- 4/2~4/8 **500円** (新回数券)
- 4/9 **ありがとう抽選会** (抽選券)

ヨガスタジオMUKTA11周年大感謝祭

4月はMUKTAの大感謝祭！今年で創業11周年。日頃の感謝を込めて盛り沢山キャンペーンやっちゃいます！

- ①各店先着5名 **パーソナルヨガ体験1,000円**
都心で広がりつつある、パーソナルヨガをMUKTAでもスタート！先着5名で1,000円で体験いただけます！
- ②**ゴールド会員入会金/アップグレード 無料！**（4月末まで）
ゴールドに入会希望の方は4月が絶対チャンス！
- ③各店限定40名 **新回数券 20%オフ**
おひとり様2枚まで。回数券派見逃し厳禁！**ご予約受付中**です！
- ④期間中**1レッスン何度でも500円**（4/2~4/8）
ご新規、お友達を連れてぜひご参加ください！
- ⑤**ありがとう抽選会**（4/9~景品無くなり次第終了）
今年も豪華景品をご用意いたしました！レッスンを受けるほど当選確率もアップ↑↑

料金形態が一新。パーソナルヨガ付など新しい月額会員プランがスタート！

料金形態が2024年4月1日より一新！回数券の価格改定をはじめ、月額会員には月4回のレッスンが定額6,930円から始めれるゴールドライト会員や、4月から始まるヨガ特化のパーソナルトレーニング『パーソナルヨガ』付のプラチナ会員が増えました☆

会員区分	月額会員				MUKTA会員
	ゴールドライト会員	ゴールド会員	ゴールドプラス会員	プラチナ会員	
料金	6,930円/月	12,100円/月	14,850円/月	18,700円/月	4回券【新規限定】 8回券 + 12回券 MUKTAプラス 回数券 + 2,750円/月
入会金	体験日入会 6,000円	体験日入会 6,000円	体験日入会 6,000円	体験日入会 1,000円	
非会員	初回体験 1,000円	ドロップイン 3,000円			

●月額会員【水素水飲み放題つき】

- ゴールドライト会員（月4回レッスン受講可）：6,930円
- ゴールド会員（ヨガ受け放題）：12,100円
- ゴールドプラス会員（ヨガ+オンラインヨガ+セルフエステ受け放題）：14,850円
- プラチナ会員（ヨガ+オンラインヨガ+セルフエステ受け放題+パーソナルヨガ1回）：18,700円

●MUKTA会員

- 4回券 5,800円（新規のみ）
- 8回券 14,800円
- 12回券 21,600円

内容の詳細については受付スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

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



MUKTA（鈴鹿本店）イベントカレンダー R6.4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
	1	2	3	4	5	6	
		1レッスン 500円					
		パーソナルヨガ体験受付スタート（人数達し次第） ゴールド会員入会金/アップグレード無料（4月末まで） 新回数券 20%オフ お引き渡しスタート（人数達し次第）					
	料金一新						
7	8	9	10	11	12	13	
		ありがとう抽選会スタート！			新月		
	1レッスン 500円						
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
						満月	
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★
※最高級オガ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。