

★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店)

レッスンスケジュール R6.5

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<p>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。</p> <p>オンラインも対応</p> <p>9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI</p>	<p>ポーズと呼吸で身体を整えていく初心者様も大歓迎のクラスです♪</p> <p>9:30~10:30 朝イチYoga LINA</p>	<p>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!</p> <p>9:30~10:30 やさしい朝ヨガ YUMI</p>	<p>太陽礼拝やヨガのフローで身体を動かし、ご機嫌な1日の始まりにしましょう。</p> <p>9:30~10:30 ご機嫌になるヨガ ERI</p>	<p>ゆっくりとした呼吸と共に、心を落ち着かせましょう</p> <p>9:30~10:30 リラックスヨガ MARI</p>	<p>心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう</p> <p>9:30~10:30 清心ヨガ MARI</p>	<p>8:00~9:00 エネルギーチャージヨガ MAYUKO</p> <p>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!!</p> <p>9:30~10:30 ハートアップヨガ MAYUKO</p>
<p>深い呼吸に合わせて、円柱形の道具を使い、身体の奥の筋肉を強くしながら、背骨、肩甲骨、股関節の柔軟性を高めます。</p>			<p>オンラインも対応</p>		<p>ヨガは心の哲学とも言われます。こころとカラダを軽くして1日を気持ち良く♪</p>	
<p>11:00~12:00 肩凝り・腰痛改善ヨガ TAKU</p>	<p>11:00~12:00 香りヨガ CHIKA</p>	<p>11:00~12:00 ボールピラティス TOMOKO</p> <p>定員8名</p>	<p>11:00~12:00 美尻ヨガ MAYA</p>	<p>11:00~12:00 清心ヨガ MARI</p>	<p>11:00~12:00 バレトン MAHOKO</p> <p>定員8名</p>	<p>11:00~12:00 ジェントルフローヨガ LINA</p>
<p>整骨院の院長でもあるTAKU先生による体の不調を改善していくヨガクラス</p>	<p>心と身体を整えるヨガに心と脳を癒す香りを加えることで相乗効果をもたらすことが出来る最高の組み合わせとされています。</p>	<p>12:30~13:30 筋膜リリースヨガ TOMOKO</p>	<p>心身のバランスを整える心地よいリラックスも組み込んだ美尻ヨガで理想的なボディバランスを実現しましょう!</p>	<p>心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう</p>	<p>バレエとヨガとフィットネスの要素を併せたプログラム。姿勢改善や脂肪燃焼に効果あり♡♡</p>	<p>ジェントル(優しい、穏やかな)穏やかな呼吸に合わせ流れる様に動き心身共に調整していくクラスです</p>
<p>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!!</p>		<p>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</p>	<p>1つのポーズに対して少しキープしながら自分の外側と内側を感じボディメイクもリフレッシュも満喫出来るクラスです!</p>	<p>深い呼吸とポーズを組み合わせ、筋肉の緊張を解きほぐしストレスや疲労をリセット! 心身のバランスを整えましょう!</p>	<p>CANDLE NIGHT 5月8日(水) 新月 5月23日(木) 満月 満月・新月の夜はキャンドルを灯したスタジオでヨガをしませんか</p>	
<p>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</p> <p>19:00~20:00 フローヨガ RYOMA</p>	<p>全身をしっかり動かすクラス・内臓の働きを促す・デトックス効果</p> <p>19:00~20:00 フローヨガ RYOMA</p>	<p>NEW</p> <p>ヨガ=心のこと心身をリラックスさせて自分に寄り添い回復状態にもっていく癒しのクラスです♡</p> <p>19:00~20:00 Healing Yoga LINA</p>	<p>19:00~20:00 Style Up Yoga LINA</p>	<p>18:30~19:30 全身リセットヨガ MAYA</p>	<p>19:00~20:00 自律神経を整えるヨガと瞑想 RYOMA</p>	
<p>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>	<p>身体が硬いという思い込みのフレームを取り外し、心地のよいヨガをしていきましょう。</p>		<p>20:00~21:00 ナイトリラックス SAE</p>	<p>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</p>		
	<p>20:30~21:30 骨盤を整えるヨガ RYOMA</p>	<p>20:30~21:30 ハイアンリラックスヨガ ERI</p>	<p>20:30~21:30 古典ヨガ TAKU</p>	<p>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</p>		
<p>骨盤まわりの筋肉をほぐし、強化することでカラダのバランスを整えます。</p>		<p>ハタヨーガ、ヨーガー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。</p>				

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

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



鹿児島FC店オープン記念キャンペーン

ヨガ&ピラティススタジオ「WAZZE」5月1日(木)にオープン
住所：鹿児島市新町1-2OKLAS天文館2F
鹿児島FC店オープンを記念してキャンペーンを開催します♪

300円金券プレゼント♡

MUKTAでのお買い物にご利用できます☆
LINEのお友だち追加で金券GET♪

5月は1レッスン500円♡

5月にLINEお友だち追加をしていただいた方に
1レッスン500円クーポンをプレゼント♪
クーポン1枚につき2名様まで適用可能☆
ご友人やご家族の方がMUKTAでお友だち追加をして
頂けると既にLINEお友だち追加済の方も
一緒にクーポンをご利用いただけます♡

アップグレード無料♡

月額会員へのアップグレード費用が
通常5,000円のところ**無料!** キャンペーン期間：5月中

プロが伝える 美肌トレーニングで
トラブル知らずの
肌になれる♡

お肌のお話会

5月11日(土) 第一部12時30分~
第二部14時00分~

場所 MUKTA松阪店
会費 無料

*参加された方に、フェイシャルケア
お試しチケットプレゼント

美容講師歴11年の
お肌のパーソナルトレーナーが
美肌を健康的にする方法を
お伝えします

プロが伝えるお肌のお話会

(肌ケア3回チケットプレゼント付)

5月11日(土) ①12:30~ ②14:00~

美容講師歴11年のお肌のパーソナルトレーナーが
素肌を健康的にする方法をお伝えします。
美肌トレーニングでトラブル知らずの肌になれる♪
場所：ヨガスタジオMUKTA松阪店
参加費：無料

詳細



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 R6.5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
RYT200・RYT500養成講座 2024年7月開講 お申込み受付中! 詳細は右のQRコード からチェック→→→			1	2	3 MUKTAの日	4
鹿児島店OPENキャンペーン						
5	6	7	8 新月	9	10	11
鹿児島店OPENキャンペーン					キッズヨガ 鈴鹿店	お肌の お話会
12	13	14	15	16	17	18
鹿児島店OPENキャンペーン						
19	20	21	22	23 満月	24	25
鹿児島店OPENキャンペーン						
26	27	28	29	30	31	
鹿児島店OPENキャンペーン						

★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
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