



★ヨガスタジオ MUKTA★ (鈴鹿本店・3F) 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>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。</p>	<p>『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一緒に過ごしましょう♡</p>	<p>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♪</p>	<p>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。</p>			
<p>9:30~10:30 優しいヨガ RIE</p>	<p>9:30~10:30 美活ヨガ EMI</p>	<p>9:30~10:30 シャンティヨガ YOKO</p>	<p>9:30~10:30 デトックスストレッチ AYAKA</p>	<p>9:30~10:30 インナーピースヨガ EMI</p>	<p>9:30~10:30 ゆるめるヨガ YOKO</p>	<p>9:30~10:30 モーニングヨガ TAKU</p>
<p>「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</p>			<p>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。</p>			<p>朝の代名詞「太陽礼拝」を中心に気持ちよく動くクラス</p>
<p>11:00~12:00 美姿勢ヨガ SAWAKO</p>	<p>11:00~12:00 アナトミック骨盤ヨガ KYOKO</p>	<p>11:00~12:00 yuj ヨガ TOMOKA</p>	<p>11:00~12:00 ホルスティックヨガ AYAKA</p>	<p>11:00~12:00 やさしいハタヨガ SAWAKO</p>	<p>10:50~11:50 美トレヨガ YOKO</p>	<p>11:00~12:00 ツボ×ヨガ RIE</p>
<p>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！</p>	<p>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。楽しく一緒に効かせていきましょう</p>	<p>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♡</p>	<p>陰と陽、心と身体をゆったりと繋いでいきます。</p>	<p>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！</p>	<p>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♡</p>	<p>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♡</p>
	<p>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！</p>	<p>13:15~14:15 心身調整ヨガ MIKI,I</p>	<p>13:15~14:15 コンディショニングヨガ MIKI,I / RUI</p>			
<p>心と身体に向き合い、自分軸を知りましょう。病気になる前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！+</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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。 2.23日→MIKI先生 9.16.30日→RUI先生</p>			
			<p>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！</p>			
<p>19:00~20:00 メディカルyoga 心と身体の繋がりを MIHO</p>	<p>19:00~20:00 FRピラティス KIYOMI</p>	<p>19:00~20:00 ハタヨガ RYOMA</p>	<p>19:00~20:00 免疫UPヨガ KAZUMI</p>	<p>19:00~20:00 心身を整えるハタヨガ RYOMA</p>		
			<p>「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。</p>			
<p>20:30~21:30 コリをほぐすヨガ RIE</p>		<p>20:30~21:30 リラクゼーションヨガ RYOMA</p>	<p>20:30~21:30 瞑想とヨガの時間 KAZUMI</p>	<p>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しましょう</p>	<p>19:30~20:30 バーレスクフローヨガ EMI</p>	
<p>コリをほぐして、めくりに良くする事で、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♡</p>		<p>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。</p>			<p>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。</p>	



ヨガインストラクターを目指したい人は必見！2024年夏！ヨガインストラクター養成講座開催！生徒募集

説明会随時開催！



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。

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

**MUKTAグループ新規開業！
wazze YOGATES
2024.5.1
OPEN**

LINE
wazze YOGATES (鹿児島FC店)
オープン記念キャンペーン

- ① 300円金券プレゼント (ゴールド会員限定)
- ② 1レッスン500円 (LINE新規登録者限定)
- ③ MUKTA会員→ゴールド会員 アップグレード無料

鹿児島FC店(wazze YOGATES)が5/1にオープン！ MUKTA鈴鹿・松阪店でもオープンキャンペーン開催

- ① 300円金券プレゼント (ゴールド会員限定)
LINE登録画面+ゴールドカード提示で300円金券をプレゼント
- ② 1レッスン500円 (LINE新規登録者限定)
公式LINEに新規登録の際にチケットを配信、そちらを受付にてご提示ください。クーポン1つにつき2名様まで
- ③ MUKTA会員→ゴールド会員 アップグレード無料
通常アップグレード5,000円が無料！！

**おんね
おいて♪
ヨガスタジオ 鹿児島先生
キッズヨガ**

4月29日(月) MUKTA鈴鹿店
16:30~17:30 (60分)
担当: EMI(エミ)先生・MIHO(三好)先生

5月10日(金) MUKTA鈴鹿店
16:30~17:30(60分)
担当: EMI(エミ)先生・MIHO(三好)先生

ヨガレッスン45分、質疑応答15分
対象年齢: 4歳~10歳ごろ
参加費: 保護者様見学OK
※参加費: 1,500円(税込)
MUKTA会員とご家族様は1,000円(税込)
再受講は500円(税込)!

MUKTA鈴鹿店
新着予定日: 053-4961-1381
059-381-6910

4/29(月)・5/10(金) 鈴鹿店にてキッズヨガ開催決定

キッズヨガをMUKTA鈴鹿店にて開催いたします！
ヨガ未経験の子供でも大丈夫！4歳~10歳頃のお子様対象です。

4/29(月)・5/10(金) 16:30~17:30
担当: EMI先生、MIHO先生
保護者見学OK!
参加費1,500円(税込)
MUKTA会員とご家族様は1,000円！
再受講は500円でOK! 再受講も大歓迎です！

お申し込み



インストラクター紹介: MIKI先生

こんにちは! MIKIです🌸 私の体質は酷い冷え性に便秘、心は人が自分の事をどう思っているかとか、他人の目を気に過ぎて考え込んでしまったりして辛くなる時も沢山ありました。そんな時に会ったのがyoga! 以前は保育士をしていましたが、退職を機にインストラクターを目指して昨年デビューしました🌸少しでもお客様の心と身体がほぐれ、充実した日常生活が送れる様、60分間を大切にお客様とyogaをしていきたいと思っています。お気軽にお話しして頂けると嬉しいです🌸よろしくお願い致します🌸

- 水曜日13:15~ 心身調整ヨガ★~★★★
- 木曜日隔週13:15~ コンディショニングヨガ★~★★

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 R6.5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2024年夏!! ヨガインストラクター 養成講座開催決定! 生徒募集		説明会 随時開催 	1	2	3 MUKTAの日	4
鹿児島FC店 オープン記念キャンペーン						
5	6	7	8 新月● 	9	10 キッズヨガ	11 お肌ケア 体験会 @松阪店
鹿児島FC店 オープン記念キャンペーン						
12	13	14	15	16	17	18
鹿児島FC店 オープン記念キャンペーン						
19	20	21	22	23 満月○ 	24	25
鹿児島FC店 オープン記念キャンペーン						
26	27	28	29	30	31	
鹿児島FC店 オープン記念キャンペーン						

★MUKTAの日★
毎月3日は
MUKTAの日
終日スタジオ
レッスン**500円!**
※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。