

★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店)

レッスンスケジュール R6.6

	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。	ポーズと呼吸で身体を繋げて気持ち良く整えていく初心者様も大歓迎のクラスです♪	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!	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。	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 エネルギーチャージヨガ 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	オンラインも対応						
9:30~10:30	あさのフローヨガ YUMI	朝イチYoga LINA	やさしい朝ヨガ YUMI	ご機嫌になるヨガ ERI	リラックスヨガ MARI	清心ヨガ MARI	ハートアップヨガ MAYUKO
10:00		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。			オンラインも対応	定員8名	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♪
11:00	11:00~12:00 肩凝り・腰痛改善ヨガ TAKU	11:00~12:00 香りヨガ CHIKA	11:00~12:00 ボールピラティス TOMOKO 定員8名	11:00~12:00 美尻ヨガ MAYA	11:00~12:00 清心ヨガ MARI	11:00~12:00 パレトン MAHOKO	11:00~12:00 リフレッシュヨガ LINA
12:00	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	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。	12:30~13:30 筋膜リリースヨガ TOMOKO	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!	心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	パレト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♡♡	体と心がスッキリする全身リフレッシュヨガ 血流upして気分転換にも♡
14:00	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!!		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		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!	満月・新月の夜 キャンドルを灯したスタジオで ヨガをしませんか CANDLE NIGHT 6月6日(木) 新月 6月22日(土) 満月	
15:00		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	ゆっくりとした深い呼吸で自律神経を整え心身のバランスを整えていきます☆	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!			
18:00	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				18:30~19:30 全身リセットヨガ MAYA	19:00~20:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA	
19:00		19:00~20:00 フローヨガ RYOMA	19:00~20:00 Night Yoga LINA	19:00~20:00 Style Up Yoga LINA			
20:00	20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	NEW	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。		20:00~21:00 ナイトリラックス SAE		
21:00		20:30~21:30 自律神経を整えるヨガと瞑想 RYOMA	20:30~21:30 ハイアンリラックスヨガ ERI	20:30~21:30 古典ヨガ TAKU			
22:00	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		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		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		

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



MIE YOGA DAY 2024 禊

6月20日(木) 10:00~16:00 (9:30受付)
 会場：伊勢二見 重要文化財 賓日館
 内容：ヨガ、WS(詳細は専用サイトをチェック♪)
 参加費：1日参加 2000円、半日参加 1000円
 (入館料含まず) + ギフトドネーション
 持ち物：ヨガマット、水分、着替えなど
 参加方法：オンラインにて申し込み

詳細



国際ヨガデーMUKTA無料開放!

6月21日(金)終日レッスン無料開放! (松阪店&鈴鹿店)
 ドネーション制とさせていただきます。ドネーション頂いた
 お金はNPO法人メディカルサポート三重に全て募金させて
 いただきます。貧困で困っている子どもたちが幸せで
 暮らせるように様々な取り組みを行っております。
 通常クラスとは違った内容のレッスンもご用意しております♪
 会員さんだけでなく、**一般の方も参加OK**ですので



MUKTA整骨院内に水素サロンができます!

体験会で大好評だった水素吸引をMUKTAでできる♪
 ストレス、飲酒・喫煙、食事によって活性酸素が増えて身体の中
 で酸化がおこります。酸化は免疫機能の低下、疲労や
 ストレス、肌の老化の原因となります。

酸化を防ぐ効果がある“水素吸引”
 初回お試し：30分(3回)3,000円、60分(3回)5,000円
 コースメニュー：
 ◆1日30分まで吸引し放題 12,000円/月
 ◆分割利用券150分 10,000円
 ◆分割利用券300分 18,000円

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 R6.6

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! まずは無料説明会へお越しください♪ 疑問点やご不安等ご相談ください♪ 詳細は右のQRコードから						1
2	3 MUKTAの日	4	5	6 新月	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 三重 ヨガデー	21 国際 ヨガデー	22 満月
23/30	24	25	26	27	28	29

- ★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