

★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店)

レッスンスケジュール R6.7

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て、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 リフレッシュヨガ 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>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♡</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 キャンドルの灯りの中でヨガ 満月6日(土) 新月21日(日)※ ※キャンドルナイトはありません</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>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>NEW 19:00~20:00 ゆったりヨガ 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 骨盤を整えるヨガ RYOMA</p>	
<p>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>	<p>NEW 20:30~21:30 ヨガピギナー RYOMA</p>	<p>NEW 20:30~21:30 1/ゆらぎヒーリングヨガ ERI</p>	<p>20:30~21:30 古典ヨガ TAKU</p>	<p>20:00~21:00 ナイトリラックス SAE</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>基本的なポーズと呼吸法を丁寧に教えます。初心者さん~ゆったりと体を動かしたい方におススメのクラスです。</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>		<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>		

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

ヨガスタジオMUKTA松阪店

4周年祭

7/1~ 新規限定！ヨガ通い放題プラン！

ゴールド会員 通常月額価格 11,000円

3ヶ月 **1,980円** (税抜)

7/1~7/31 MUKTA会員からゴールド会員へ **アップグレード 無料**

7/16~ 松阪店限定 **ありがとう抽選会**

MUKTA松阪店4周年祭!

ヨガ通い放題プランがお得

ゴールド会員通常月額価格 11,000円(税抜)

↓

3ヶ月 **1,980円(税抜)**

インストラクタービンゴ大会

レッスン参加でスタンプを貯めてビンゴを目指しましょう♪

1ビンゴ毎に抽選会のクジを3回引ける♪

ありがとう抽選会

レッスンを受ける毎にくじ引き♪

ゴールド会員費1ヵ月無料、回数券、フォー・ユー商品などが当たる♡

モニター募集!

ダイエットプラン 半額!!

新人トレーナー育成のため！限定3名!

モニター募集! ダイエットプラン

YUMI先生がパーソナルトレーナーデビュー♪

MUKTA松阪店専属トレーナーとなりました♡

そこで、MUKTAのダイエット・トレーニングプランをYUMIトレーナー指名の方は

先着3名様 **半額!!**

ダイエットプランは←QRコードよりご覧いただけます♪

MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R6.7

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 ビンゴ大会 START	2	3 MUKTAの日	4	5	6 新月
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 大抽選会 START	17	18	19	20
21 満月	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	RYT200・RYT500養成講座 2024年7月より開講! お申込み受付中! まずは無料説明会へ♪ 何でもご相談ください		

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

MUKTA TV 養成講座 公式LINE Instagram

- 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り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・満月の夜のクラスでキャンドルを灯しながらヨガ