

★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店) レッスンスケジュール R6.8

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>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♪</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>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>日曜日のクラスの時間に変更がございます! お間違えの無いようお気を付けてください</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>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 あさのフローヨガ YUMI</p>	<p>9:30~10:30 朝イチYoga LINA</p>	<p>9:30~10:30 やさしい朝ヨガ YUMI</p>	<p>9:30~10:30 ご機嫌になるヨガ ERI</p>	<p>9:30~10:30 リラックスヨガ MARI</p>	<p>9:30~10:30 清心ヨガ MARI</p>	<p>9:20~10:20 ハートアップヨガ MAYUKO</p> <p>NEW</p>
<p>NEW</p> <p>11:00~12:00 すっきりヨガ YUKI</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>オンラインも対応</p>	<p>11:00~12:00 パレトン MAHOKO</p> <p>定員8名</p>	<p>10:40~11:40 姿勢改善ヨガ LINA</p> <p>NEW</p>
<p>呼吸を意識しながらポーズをとることで身体の内側からすっきり整えていきます。</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>骨盤、背骨、全身のゆがみを整えていきながら美姿勢(キレイ)を目指していきましょう♡</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>ゆっくりとした動きで体をほぐしてからシャバアーサナでコシチャイムの音色を聞きながら心身共に回復して頂きます。</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 キャンドルを灯したスタジオでヨガしませんか? 8月4日(日) 新月 8月20日(火) 満月 ※日曜日の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>19:00~20:00 フローヨガ RYOMA</p>	<p>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>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>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>	<p>20:30~21:30 ヨガピギナー RYOMA</p>	<p>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>夏季休業のお知らせ 8/13(火)~8/15(木) 上記期間はお休みとさせていただきます その他は通常営業しております Have a wonderful holiday!</p>	
<p>基本のポーズと呼吸法を丁寧に学びます。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>リラクゼーションの後はシンキングボウルから奏でられる音(倍音)と響き(波動)を全身で浴びていただき、脳や心を満たし癒していくティーセラピーに入ります。</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>	<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://r. [QRコード] .com/

【スタジオレッスンのご予約】
http://esp05.dt-r.com/studiomu [QRコード]

【オンラインレッスン】
http://onlinemukta.com [QRコード]

- 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

特別延長決定！ヨガ通い放題プラン

先着10名様
ゴールド会員通常月額価格
11,000円(税抜)

↓

3か月 **1,980円(税抜)**

4周年祭のありがとう抽選会

レッスンを受ける毎にくじ引きは
景品がなくなり次第終了となります！
ビンゴ済の方はビンゴカード提示でクジ3回♪

ヨガリトリート2024 in南伊勢

詳細は近日公開!!!

日程: 8月25日(日)~26日(月)
会場: 田舎白浜海岸
宿泊先: TASO BEACH HOUSE

SUPヨガ BBQ ピーチヨガ

インストラクター紹介: MAHOKO

お友だちに誘われて行ったバレトン。バレトンという言葉も内容も何もわからず参加し、受けてみたらすっかりはまってしまい、通い続けて、そしてインストラクターになりました！レッスンを受ける側から提供する側になりましたが、今も変わらないのはバレトンが好きだということです。まだまだうまくなりたいですし、もっと成長していきたいです。私が大好きなバレトンと一緒に汗を流しましょう。バレトンを通じて汗を流し、しなやかな体づくりを目指しましょう。そのお手伝いをさせてください。一緒にがんばりましょう。
【MAHOKO先生担当レッスン】

●土曜日 11:00~ バレトン

MUKTA TVにも出演しました♪ MUKTA TV



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 R6.8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
夏季休業のお知らせ 以下の期間は誠に勝手ながら夏季休業とさせていただきます。ご理解のほどお願いします 8/13(火) ~ 8/15(木)				1	2	3 MUKTAの日
4 新月●	5	6	7	8	9	10
11	12	13 MUKTAの日	14 MUKTAの日	15 MUKTAの日	16	17
夏季休業						
18	19	20 満月○	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
ヨガリトリート						

- ★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