

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。リフレッシュにとっても最適です。</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>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>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>9:20~10:20 ハートアップヨガ MAYUKO</p> <p>ヨガは心の哲学とも言われます。ここからカラダを軽くして1日を気持ち良く♪</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>10:40~11:40 姿勢改善ヨガ LINA</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>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>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>定員数が変わりました♪</p>	<p>定員10名</p>	<p>定員10名</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>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 パレトン MAHOKO</p>	<p>11:00~12:00 パレトン MAHOKO</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>NEW</p> <p>12:30~13:30 エナジーヴィンヤサヨガ AYA</p>	<p>定員数が変わりました♪</p> <p>12:30~13:30 筋膜リリースヨガ TOMOKO</p>	<p>NEW</p> <p>12:30~13:30 パルビックヨガ AYA</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>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♡♡</p>	<p>骨盤、背骨、全身のゆがみを整えていながら美姿勢(キレイ)を目指していきましょう♡</p>
<p>呼吸に合わせてダイナミックに身体を動かしていきます。ポーズ自体は初心者でも分かりやすいポーズが中心です</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>骨盤底筋や骨盤周りの筋肉を鍛えたり緩めたりして動かしていきます。妊娠出産経験がなくても姿勢や健康に大きく関わる部分です。</p>	<p>深い呼吸とポーズを組み合わせ、筋肉の緊張を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</p> <p>9月3日(火) 新月 9月16日(水) 満月</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>全身をしっかり動かすクラス・内臓の動きを促す・デトックス効果</p>	<p>19:00~20:00 フローヨガ RYOMA</p>	<p>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>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>リラックスヨガ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、脳や心身を満ち癒していくティーセラピーに入ります。</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>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 1/1ゆらぎヒーリングヨガ ERI</p>	<p>20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU</p>	<p>20:00~21:00 ナイトリラックス SAE</p>	<p>毎月3日はMUKTAの日 1LESSON 1COIN 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>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>ハタヨーガ、ヨーガ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>	<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>20:00~21:00 ナイトリラックス SAE</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>

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.lesson1coin.com/


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


【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

子どもの未来を守る！家庭でできる大事なお話

第1回目 9月28日(土) 13:00~15:00

有名タレントの小室友里さんがMUKTAに！！
子育てをしている方にとってほしいお話セミナー！

- プライベートパーツ
- ジェンダーについて、LGBTQとの違い
- 性的同意について など…

今の大人が幼少期に親御さんや学校から教えてもらったこと
だけでは足りません！お子さまの心と身体を守りたい方
におすすめのセミナーです

会場：四日市店D→START内

- ※Zoom参加OK
- ※懇親会付きも選べます！
- 懇親会のみは男性OK！

詳細



上級アーサナ&アーサナ実践講座

9月3日(火) START！毎週火曜12:30~16:30

上級アーサナに挑戦していきたい！安全に上級アーサナを
とる方法を知りたい！自信を付けたい方へおすすめ♪

講師：KYOKO&TAKU
期間：9/3~10/1

詳細



アーユルヴェーダ講座Level1

9月16日(月・祝) START！毎週月祝12:30~16:00

真の健康について学びたい！ご自身の健康と大切な人の
健康を維持したい！食生活について考えたい！

病気になる原因や体質について
意味を知りたい方へおすすめ♪

講師：SUGIE & TAKU
期間：9/16~10/14

詳細



ママのための子育てセミナー
子どもの未来を守る！
家庭でできる
大事なお話

内容
1日目 プライベートパーツ
2日目 ジェンダーについて、LGBTQとの違い
3日目 性的同意について など…

2024年 9月28日(土) 13:00~15:00

講師 小室友里さん
一級国際人オアシス対策
個人発達心理指導者
心療カウンセラー
メンタルトレーナー

会場 D→START
〒516-0074 四日市市東の島一丁目1-19
本学南館の2F(9/27閉館)

参加料 各3,850円(税込)
3日とも参加 9,800円(税込)
9/28懇親会のみ 6,000円(税込)
9/28懇親会のみ 5,000円(税込)

お申し込み
お電話 0598-54-1966
ZOOM参加OK
おのQRコードよりお申し込みください
【主催】 株式会社MUKTA

上級アーサナ&
アーサナ実践講座
(A1) 20時間

講師：KYOKO&TAKU

期間：9/3~10/1

アーユルヴェーダ講座
Level 1

講師：SUGIE & TAKU

期間：9/16~10/14

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



MUKTA TV



養食講座



公式LINE



Instagram

MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R6.9

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3 新月● MUKTAの日 上級アーサナ 講座開始	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 アーユルヴェーダ 講座開始	17	18 満月○	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 家庭で出来る 大事なお話
29	30					

★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