

# ★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店)

# レッスンスケジュール R6.10

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>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>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>9:20~10:20 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。こころとカラダを軽くして1日を気持ち良く♪</p> <p>10:40~11:40 姿勢改善ヨガ LINA</p>
<p>初心者さん大歓迎 ゆっくりと呼吸とポーズをとり自分と向き合う時間を過ごしましょう!</p> <p>11:00~12:00 ずっきりヨガ YUKI</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>11:00~12:00 ほぐしヨガ CHIKA</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>11:00~12:00 ポールピラティス TOMOKO</p> <p>定員10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 パレトン MAHOKO</p> <p>定員10名</p>	<p>11:00~12:00 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>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ずっきり整えていきます。</p> <p>12:30~13:30 エナジーヴィンヤサヨガ AYA</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>12:30~13:30 筋膜リリースヨガ TOMOKO</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>12:30~13:30 バルビックヨガ 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>12:30~13:30 バルビックヨガ 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>12:30~13:30 バルビックヨガ AYA</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>12:30~13:30 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>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>18:30~19:30 全身リセットヨガ MAYA</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>19:00~20:00 フローヨガ RYOMA</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>19:00~20:00 ゆったりヨガ LINA</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>19:00~20:00 Style Up Yoga LINA</p>	<p>深い呼吸とポーズを組み合わせて、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>19:00~20:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA</p>	<p>18:30~19:30 全身リセットヨガ MAYA</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>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</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、脳や心を満たし癒していくディーブセラピーに入ります。</p> <p>20:30~21:30 ヨガピギナー RYOMA</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>20:30~21:30 1/fゆらぎヒーリングヨガ ERI</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>20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU</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>基本のポーズと呼吸法を丁寧に学びます。初心者さん~ゆっくりと体を動かしたい方におススメのクラスです。</p> <p>22:00</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>22:00</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>22:00</p>	<p>22:00</p>	<p>22:00</p>	<p>22:00</p>	<p>22:00</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/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

### 体幹かけっこ教室

今回の教室は、  
身体の使い方について  
トレーニングし、特に、速く走るために  
必要な膝を高く上げる  
姿勢良く走る など重点的に  
指導していきます！そこで、皆さんには  
教室を通して **自分の走り方を知る** を  
体験していただきます。

開催日：①10月6日(日)  
会場：嬉野体育センター  
時間：9:30~10:30(小学生)  
11:00~11:45(幼児)  
12:30~13:30(小学生)  
14:00~15:00(小学生)  
15:30~16:30(小学生)  
定員：各クラス必ず(花岡部により変更あり)  
開催日：②11月4日(月・祝)

## 体幹かけっこ教室

10月6日(日) 9:30~16:30

身体の使い方についてトレーニングし、特に速く走るために必要なことを重点的に指導していきます♪お子さまに**自分の走り方を知る**を体験していただきます♪

会場：嬉野体育センター

対象：小学生、幼児

定員：各クラス20名(応募数により変更あり)

参加費：500円(税込・保険料込)



### 美顔筋トレ Zoom イベント

顔診断！毎日分かる出来る理想の顔作り！

10月29日(火)  
6:30~7:30(第1部)  
20:30~21:30(第2部)

顔ヨガを実践している人にもおすすめな美顔筋トレ！  
顔診断を行い、一人ひとり顔のお悩みに合わせて  
**あなた専用の筋トレメニュー**をお伝えします！

講師：Beauty Basics せーゆうこ

参加料：BNI会員orMUKTA月額会員：500円  
MUKTA回数券会員：1,000円  
一般：1,500円

老け顔、おでこや眉間のシワ、たるみ等…**顔年齢が変わります♪**

## 美顔筋トレZoomイベント

10月29日(火)【第1部】6:30~7:30【第2部】20:30~21:30

顔ヨガを実践している人にもおすすめな美顔筋トレ♪  
顔診断を行い、一人ひとり顔のお悩みに合わせて  
**あなた専用の筋トレメニュー**をお伝えします！

講師：Beauty Basics せーゆうこ

参加料：BNI会員orMUKTA月額会員：500円

MUKTA回数券会員：1,000円

一般：1,500円

老け顔、おでこや眉間のシワ、たるみ等…**顔年齢が変わります♪**



### 水素吸入体験会

10月17日(木) 9:00~21:00

水素の効果  
身体の中の酸化を防ぐ

加齢、ストレス、疲労、寝不足などは  
酸化を促進させる原因となり、肌の老化も  
なる原因となります(酸化を防ぐことが大切です！)

酸化とは？  
免疫機能 疲労 肌の

## 水素吸入体験会

10月17日(木) 9:00~21:00

身体の中の酸化を防ぐ水素吸入をお得に試せる♪  
MUKTAJデ イョング 整骨院内で開催！  
※予約制ですのでQRコードよりご予約ください



### 子どもの未来を守る！家庭でできる大事なお話

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

10月26日(土) 13:00~15:00

有名タレント小室友里さんによるセミナー第2回目  
ジェンダーについて、LGBTQとの違い※ZOOM開催

## 子どもの未来を守る！家庭でできる大事なお話

第2回目 10月26日(土) 13:00~15:00

有名タレント小室友里さんによるセミナー第2回目  
ジェンダーについて、LGBTQとの違い※ZOOM開催



# MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R6.10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3 新月●	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17 満月○	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	アーサナ実践講座 Levelゼロ			

★MUKTAの日★  
毎月3日は  
MUKTAの日  
終日スタジオ  
レッスン**500円!**  
※ビクターも  
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

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

