

# ★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店)

# レッスンスケジュール R6.11

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>深い呼吸とマッサージ、そしてお腹周りを整えるヨガで一日をスッキリ過ごしましょう!</p> <p>NEW</p> <p>9:30~10:30 モーニング腸活ヨガ AYA</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>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>定員10名</p> <p>11:00~12:00 ポールピラティス 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>11:00~12:00 美尻ヨガ MAYA</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>11:00~12:00 清心ヨガ MARI</p>	<p>定員10名</p> <p>11:00~12:00 バレトン MAHOKO</p>	<p>10:40~11:40 姿勢改善ヨガ LINA</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>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>12:30~13:30 筋膜リリースヨガ TOMOKO</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>18:30~19:30 全身リセットヨガ MAYA</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>18:30~19:30 全身リセットヨガ MAYA</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>19:00~20:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA</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>19:00~20:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA</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>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 ゆったりヨガ LINA</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>19:00~20:00 Style Up Yoga LINA</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>20:00~21:00 ナイトリラックス SAE</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>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>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>20:00~21:00 ナイトリラックス SAE</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>20:30~21:30 ヨガピギナー RYOMA</p>	<p>忙しい日常から離れて、この時間は、ご自身と向き合い深い呼吸をしながら、リラックスができるヨガを楽しみましょう♪</p> <p>NEW</p> <p>20:30~21:30 アロマヨガ S.tomoko</p>	<p>20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU</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>20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU</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>20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU</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>20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU</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>20:30~21:30 古典ヨーガ TAKU</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>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>	<p>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>	<p>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>	<p>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>	<p>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>	<p>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</p>	<p>20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE</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

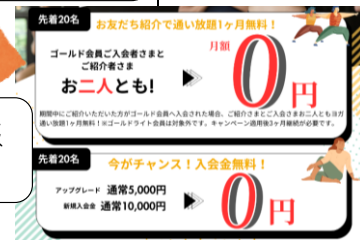
【公式サイト】  
https://mukta6910.com/



【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

## 秋風とYOGAで遊ぼうフェスティバル

**MIE YOGA DAY**

2024 中部台運動公園

11/4 9:00~16:00 雨天決行

ヨガを一杯楽しもう!!

ヨガデイ、文化祭、運動会が一緒に集結。秋のMIE YOGA DAYはピクニック気分を味わって大集合!!

MIE YOGA DAYとは?

日本人の暮らし、伊勢神宮の神聖な土地、現代インドの文化と日本の文化を大切に、豊かに暮らすための必要なことを学びたい。ヨガを通じて自分自身と向き合いたい。

オリジナル発酵飲料

2024年11月4日(日) 9:00~16:00 雨天決行

中部台運動公園

## 大人から子どもまで みんなで楽しくヨガを

**MIE YOGA**

かけっこ競争大会!!

走る準備はできていますか?

1位には企業様から賞品がプレゼント!

小学生〜エントリーOK! ハンデあり!

タイムテーブル

- 9:00 ~ 受付開始
- 10:00 ~ 一斉ヨガ
- 11:30 ~ ムクダのヨガ体験スタート
- 12:45 ~ KUSHI YOGA
- 13:30 ~ ユニバーサルヨガ
- 14:00 ~ ヨガの基礎
- 14:30 ~ MIE YOGAの体験
- 15:00 ~ ムクダのヨガ体験
- 15:30 ~ エンディング

ヨガ文化体験を楽しもう!!

ヨガの楽しさを伝えるために、MIE YOGAは様々なヨガの体験を企画しています。

Instagram: @mukta\_yoga

## 体幹かけっこ教室

11月4日(月) 14:30~ 場所: 中部台運動公園

11月10日(日) 10:15~ 場所: アドバンスモール

詳細

## 一宮・岐阜・可児FC店オープン記念キャンペーン

11月2日オープン! 10月23日プレオープン&無料開放♪

オープンを記念して松阪店・鈴鹿店でキャンペーンを開催!

**お友達紹介で通り放題1ヶ月無料!**

ゴールド会員ご入会者さまとご紹介者さま **月額 0円**

おふたりとも! ※先着20名

**11月中は入会金無料**

月額会員への入会金、アップグレードが**0円** ※先着20名

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 R6.11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>2025年1月スタート</p> <p><b>RYT200・RYT500養成講座</b></p> <p>完全オンライン受講</p> <p>も可能! 無料説明会</p> <p>(最短1ヶ月でインストラクターに!)</p>			<p>ヨガを教えるプロになる</p> <p>受講生募集!</p>		1 新月	2
<b>キャンペーン</b>						
3 MUKTAの日	4 MIE YOGA DAY	5	6	7	8	9
<b>岐阜FC店オープン記念キャンペーン</b>						
10 アドバンスモールイベント	11	12	13	14	15	16 満月
<b>岐阜FC店オープン記念キャンペーン</b>						
17	18	19	20	21	22	23
<b>岐阜FC店オープン記念キャンペーン</b>				<b>水素吸入体験会</b>		<b>家で出来る大事なお話</b>
24	25	26	27	28	29	30
<b>岐阜FC店オープン記念キャンペーン</b>						

- ★MUKTAの日★  
毎月3日はMUKTAの日  
終日スタジオリュック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