

# ★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店)

# レッスンスケジュール R6.12

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>深い呼吸とマッサージ、そしてお腹回りを整えるヨガで一日をスッキリ過ごしましょう!</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。こことカラダを軽くして1日を気持ち良く♪</p>
9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI	9:30~10:30 朝イチYoga LINA	9:30~10:30 やさしい朝ヨガ YUMI	9:30~10:30 モーニング腸活ヨガ AYA	9:30~10:30 リラックスヨガ MARI	9:30~10:30 清心ヨガ MARI	
	<p>NEW</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>定員10名</p>	10:40~11:40 姿勢改善ヨガ LINA
11:00~12:00 すっきりヨガ YUKI	11:00~12:00 エナジーヴィンヤサヨガ AYA	11:00~12:00 ポールピラティス TOMOKO	11:00~12:00 美尻ヨガ MAYA	11:00~12:00 清心ヨガ MARI	11:00~12:00 パレトン MAHOKO	
<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>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>定員10名</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>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>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>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><b>2025年1月スタート!</b> <b>RYT200・RYT500養成講座</b> 今期より完全オンライン受講も可能! 最短1ヶ月でインストラクターに♪</p> <p>お申込み受付中!まずは無料説明会へお越しください♪疑問点やご不安等ご相談ください♪詳細は右のQRコードから♡</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>	19:00~20:00 フローヨガ RYOMA	19:00~20:00 ゆったりヨガ LINA	19:00~20:00 Style Up Yoga LINA	18:30~19:30 全身リセットヨガ MAYA	19:00~20:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA	<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>
20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	<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>			20:00~21:00 ナイトリラックス SAE	<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>	
	20:30~21:30 ヨガピギナー RYOMA	20:30~21:30 アロマヨガ S.tomoko	20:30~21:30 古典ヨガ TAKU	<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><b>年末年始休業のお知らせ</b> <b>12/31(火) ~ 1/3(金)</b></p>	
<p>基本の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>					

### 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



**受講生募集!**

ヨガを教えるプロになる。

こんな方が目指しています!

国際資格 全米ヨガアライアンス RYS200・300 認定校  
**ヨガインストラクター養成講座**

## 2025年1月養成講座開講(松阪・鈴鹿・オンライン)

今期より**完全オンライン受講**も導入!全国各地からJHAの講座を受講いただけます!最短1ヶ月でヨガインストラクターに!

### ①W資格が取得できます

全米ヨガアライアンスRYT200・RYT500と併せてJHA認定ヨガインストラクター資格のW取得が可能です!

### ②即戦力を意識したカリキュラム

卒業後すぐにインストラクターとして活動できる即戦力とフォロー体制をご用意しております!

### ③アーカイブ動画がある!

受講した講座の録画をオプショで視聴できます!さらに、他所開催の録画も見れます!



## 毎年恒例!太陽礼拝チャレンジ!

1年間のヨガ納め!毎年恒例の108回太陽礼拝♪最初に指導させていただきますので初心者の方でも大丈夫です♪2025年を迎える前に思いっきり身体を動かして心もデトックスしましょう♪  
日時:2024年12月29日(日)13:30~15:00頃  
場所:鈴鹿本店、松阪店、オンライン(同時開催!)

●一般:2,500円 ●MUKTA会員:2,000円

●ゴールド会員:1,500円

※オンライン参加の方も同一料金

LINEポイントのクーポン複数枚使用OK!




リアル参加は甘酒付き♡

**太陽礼拝チャレンジ**

2024/12/29(日)  
13:30~15:00頃予定

ヨガスタジオ MUKTA  
鈴鹿本店・松阪店・オンライン  
同時開催!

## 来年よりLINE来店ポイントがランクアップシステムへ変更します!

10ポイントでお店で使える300円特典チケットが配布されておりましたが2025年1月から新システムに移行します。**2025年1月からは貯まったポイントの数につきフォーユー商品と交換ができます!**交換できる景品一覧は近日公開いたします♪2025年1月に入ってから10ポイント貯まった方から順に新しいショップカードに自動で切り替わります。貯まった300円チケットは有効期限までご利用可能ですので回数券、フォー・ユー商品、イベント参加費等にご利用ください♪



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



MUKTA TV



養成講座



公式LINE




Instagram

# MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R6.12


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 新月●	2	3 MUKTAの日	4	5	6	7
300円OFFチケット 交換受付開始						
8	9	10 全身揉みほぐし	11	12	13	14
15 満月○	16	17	18	19 水素吸入体験会	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 太陽礼拝チャレンジ	30	31 新月●	2025年2月16日~25日 南インドとアーユルヴェーダの旅			
		12/31 ~ 1/3 お休み				




★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