

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
8:00						オンラインも対応 8:00~9:00 瞑想×ヨガ TAKU	8:00~9:00 ゆっくり目覚めヨガ S.tomoko	8:00
30	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。	心と身体を呼吸で繋いで いきます。クラスが終わ る頃には新しい自分と 出会えるかな♪	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、 クッションブロックを 使用し柔軟性+体幹力+ バランス力を鍛えます。	心地よい月礼拝に向け、 丁寧にアーサナをとって いきます。初めは難しい 月礼拝ですが、レッスン ことになめらかになって いく感覚を味わって ください。	ゆっくりとした 呼吸と共に、心を 落ち着かせましょう	自分と向き合う最高の習慣 を♪月額会員無料！ MUKTA会員 ドネーション制(500円〜)	心とカラダを元気にする 朝ヨガ。脳とカラダを スッキリさせて、一日を 始めましょう	9:00
30	オンラインも対応 9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI	Cushionブロック 9:30~10:30 つなぐヨガ LINA	Cushionブロック 9:30~10:30 やさしい朝ヨガ YUMI	9:30~10:30 自分と向き合う月礼拝 AYA	9:30~10:30 リラックスヨガ MARI	9:20~10:20 清心ヨガ MARI	9:20~10:20 朝のからだ爽快ヨガ S.tomoko	30
10:00						心と体をリラックスし、 体を美しく清らかに しましょう	一日の始まりにゆっくり ヨガをして身体を目覚め させ、爽やかな気持ちで スタートさせましょう！ Cushionブロック	10:00
30					オンラインも対応 10:45~11:45 清心ヨガ MARI	10:40~11:40 パレト MAHOKO	10:40~11:40 姿勢改善ヨガ LINA	30
11:00	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	NEW 11:00~12:00 シャニーフローヨガ Shiny Flow Yoga CHIHIRO	11:00~12:00 骨盤リセット YUKI		定員10名		11:00
30	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。	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	太陽のエネルギーを 感じ、音楽と共に 解放放ちましょう♪ ゆったりと汗を流す ひとときを♪	骨盤まわりをほぐし、 強化、調整していくこと で姿勢や身体の内側から 整えていきましょう	心と体をリラックスし、 体を美しく清らかに しましょう	パレエとヨガと 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♡♡	骨盤や全身の歪みを 整えていきます。 疲れにくい体作りを一緒 に作っていきましょう	12:00
12:00						Cushionブロック、 ボール、ベルトなどの プロップスを活用し体幹 を鍛えるパワーヨガと内 観力を深めるマインド ワークを融合した 進化型プログラムです。		13:00
30						Cushionブロック 18:30~19:30 ヨガ×クロス YOGA-X TAKU		30
18:00	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	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	週の真ん中。お疲れ気味 の身体をほぐしてい き心身共に回復に 向かわせていきます♡	体幹、筋力、代謝アップ、 デトックスと 『美しくなる要素』が ギュッと詰まった クラスです♡				18:00
30		19:00~20:00 フローヨガ RYOMA	Cushionブロック 19:00~20:00 ゆったりヨガ LINA	19:00~20:00 Style Up Yoga LINA		19:00~20:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA	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。	19:00
19:00								20:00
20:00	20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE		身体と心の究極なヨガ(リストラティブ)を交えたレッスンです。 積極的なリラックスをお楽しみください	20:00~21:00 ナイトリラックス SAE				21:00
30		20:20~21:20 ヨガビギナー RYOMA	20:30~21:30 心身安らぎの休息ヨガ S.tomoko	20:30~21:30 心身をゆるめるヨガ RISA				30
21:00								22:00
30		基本のポーズと呼吸法を丁寧に おこないます。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。	ひとつひとつの動きと呼吸を丁寧に 行いながら、体と心をほぐしていきます。 1日頑張ってくれた自分自身に感謝しながら、 労ってあげましょう		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			22:00

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

★★初心者向け

★★★中級者向け

★★★★上級者向け

NEW ...NEWレッスン

オンラインも対応 ...オンラインヨガで視聴可能

Cushion
ブロック ...Cushionブロックを使うクラス

TEL 0598-54-1966

MAIL mukta6910@gmail.com

【スタジオレッスンのご予約】



【オンラインヨガ】



【スマホでお買い物】



- スタジオレッスンは、予約制です。予約のキャンセルは、開始時間の2時間前までにお願いします。2時間以内は予約サイトからキャンセル不可です。
- 午前クラスは前日の21:00まで、午後クラスは開始2時間前までにご予約下さい。予約が入っているクラスに関しては、直前のご予約もOKです。
- ご予約がないまたは開講しないと決定したクラスは予約ページから消えます。表示されている場合は直前であってもご予約があれば開講します。
- 床へ荷物を置いたり、レッスン中の出入りは他の生徒さんへのご迷惑になりますのでご注意ください。
- 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

年末年始休業 2025/12/31(水)～2026/1/3(土)

上記期間は誠に勝手ながら年末年始休業とさせていただきます。ご理解とご協力のほどお願いいたします。

2025年
12.27 (土)
11:00～12:30
MUKTAの松阪店で開催
2026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！

年末クレンジングヨガ
～シャウチャ(浄化)の儀108(54+54)イベント～

2026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！

松阪店担当 教員 松阪店担当 教員

KAZUMI MARI

年末クレンジングヨガ

～シャウチャ(浄化)の儀108(54+54)イベント～

12月27日(土) 11:00～12:30頃

2026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！各担当インストラクターによる

【オリジナル太陽礼拝】をします！

TAKU先生による健康セミナー付き！

◆松阪店担当 TAKU先生、MARI先生

◆料金 一般：2,500円

MUKTA会員：2,000円

月額会員：1,500円

詳細



新規入会キャンペーン

気軽にヨガ
始めてみませんか？

入会金 ¥0 Campaign!!
1ヶ月通い放題 ¥0 Campaign!!
初回体験 ¥500 Campaign!!

初回体験レッスン受付中

ヨガ通い放題1ヶ月

ヨガを始めたい方必見！この機会に
いろんなクラスを受けてみてください♡

0円

月額会員への入会金

11月中にご入会の方は入会金無料！
回数券会員からのアップグレードも無料♪

0円

初回体験がお得！

パーソナル
通常5,000円→

1,000円

ヨガレッスン受講
通常1,000円→

500円

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 R7.12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 	2 	3 MUKTAの日 	4 	5 満月 	6 瞑想×ヨガ
7 	8 	9 	10 	11 	12 	13
14 	15 	16 	17 	18 水素吸入 体験会	19 	20 新月
21 	22 	23 	24 	25 	26 	27 瞑想×ヨガ 年末クレンジ ングヨガ
28 	29 	30 	31 12/31 ～1/3 休業	2026年1月スタート！ 完全オンライン受講も可能！ Zoom無料説明会で 講座についてご説明します！ 		



★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