

★ヨガスタジオ MUKTA★（松阪店）

## レッスンスケジュール R7.12

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00 流れの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。	9:00 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てるかな♪	9:00 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。	9:00 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、レッスンごとにめらかになっていく感覚を味わってください。	9:00 ゆっくりとした呼吸と共に、心を落ちさせましょう	8:00~9:00 瞑想×ヨガ TAKU	8:00~9:00 ゆっくり目覚めヨガ S.tomoko
9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI	9:30~10:30 つなぐヨガ LINNA	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 リラックスマヨガ 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
11:00 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 シャイニー フローヨガ Shiny Flow Yoga CHIHIRO	11:00~12:00 骨盤リセット YUKI	10:45~11:45 清心ヨガ MARI	10:40~11:40 バレトン MAHOKO	10:40~11:40 姿勢改善ヨガ LINNA
12:00 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。	13:00 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を中心です	13:00 太陽のエネルギーを感じ、音楽と共に解き放ちましょう♪ゆったりと汗を流すひとときを♪	13:00 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	13:00 心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	13:00 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♡♡	13:00 骨盤や全身の歪みを整えていきます。疲れにくい体作りと一緒に作っていきましょう
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	19:00 全身をしっかりと動かすクラス ・内臓の働きを促す ・デトックス効果	19:00 週の真ん中。お疲れ気味の身体をほぐしていく 心身共に回復に向かわせていきます♡	19:00 Cushionブロック、ボール、ペール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。	19:00 Cushionブロック	18:30~19:30 ヨガ・クロス YOGA-X TAKU	18:00 CANDLE NIGHT キャンドルを灯してヨガをします 満月 5日(金) 新月 20日(土)
20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	20:00~21:00 ヨガビギナー RYOMA	20:00~21:00 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 Style Up Yoga LINNA	20:00~21:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA	20:00~21:00 ナイトリラックス SAE	19:00 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。
21:00 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オススメのクラスです。	21:00 心身安らぎの休息ヨガ S.tomoko	21:00 ひとつひとつ動きと呼吸を丁寧に行なながら、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、勞ってあげましょう	21:00 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	21:00 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!!	21:00 8:00~9:00 瞑想×ヨガ TAKU	21:00 8:00~9:00 ゆっくり目覚めヨガ S.tomoko
22:00 <b>NEW</b>						

- 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 [オンラインモード対応](#) 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。

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
<span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 10px;">NEW</span> ...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
<b>TEL</b> 0598-54-1966
<b>MAIL</b> mukta6910@gmail.com
<b>【スタジオレッスンのご予約】</b>

<b>【オンラインヨガ】</b>

<b>【スマホでお買い物】</b>


# 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。



## 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！

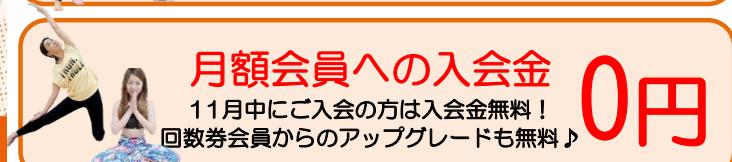
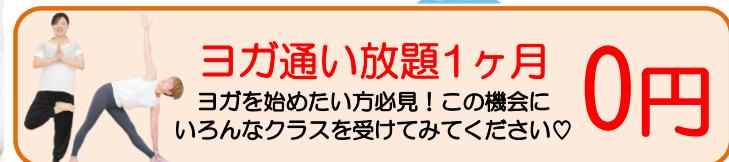
TAKU先生による健康セミナー付き！

- ◆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



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

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	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
			12/31 ～1/3 休業	2026年1月スタート！		



★MUKTAの日★  
毎月は**3日**は  
MUKTAの日  
終日スタジオ  
レッスン**500円！**  
※ビギナーも  
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