

★ヨガスタジオ MUKTA★（鈴鹿本店・3F） 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
<p>どなたでも気軽に参加頂けるレッスンです。優しいポーズで呼吸を深めて自律神経を整えていきます</p> <p>9:30~10:30 優しいヨガ RIE</p> <p>11:00~12:00 Happy Harmony Yoga SAYAKA</p> <p>19:00~20:00 エイジングケアヨガ RIE</p> <p>20:30~21:30 コリをほぐすヨガ RIE</p>	<p>音楽とヨガで、自分自身のメロディに触れる時間。「わたしたち」そんな気づきが、心と訪れるような優しいフローです。</p> <p>9:30~10:30 音ヨガ ~Melody of me~ EMI</p> <p>11:00~12:00 アナミック骨盤ヨガ KYOKO</p> <p>19:00~20:00 Cushionブロック×ピラティスヨガ TAKU</p> <p>20:30~21:30 瞑想系古典ヨーガ TAKU</p>	<p>『シャンティ』とは、心の平安・至福・穏やかさを意味します。やさしいヨガです。心地良い癒しの時間を一緒に過ごしましょう</p> <p>オンラインも対応</p> <p>9:30~10:30 シャンティヨガ YOKO</p> <p>11:00~12:00 ジェントルフローヨガ YUMI</p> <p>19:00~20:00 ブレない心育てるヨガ RYOMA</p> <p>20:30~21:30 経典と共に深めるアーサナ RYOMA</p>	<p>深い呼吸と運動したストレッチで自律神経を整え、ストレスや緊張を緩和。柔軟性の向上にも。</p> <p>9:30~10:30 デトックスストレッチ AYAKA</p> <p>11:00~12:00 ホリスティックヨガ AYAKA</p> <p>13:15~14:15 コンディショニングヨガ MIMI / RYOMA</p> <p>20:30~21:30 心の安らぎヨガ KAZUMI</p>	<p>ヨガ・有酸素運動・筋トレ・バーレスクを心地よく融合。楽しみながら、心と身体をのびのびと解き放つ、emiが贈るスペシャルレッスン</p> <p>9:30~10:30 emi's Flow ~音・美・自由のヨガ~ EMI</p> <p>11:00~12:00 骨盤底筋ヨガ YOKO.M</p> <p>12:30~13:30 バレトン YOKO.M</p> <p>19:00~20:00 日常に生かす ヨガ哲学と瞑想 RYOMA</p> <p>20:30~21:30 Moonlight Relaxation Yoga CHIIHIRO</p>	<p>朝の時間に瞑想とヨガを取り入れて、自分と向き合う最高の習慣を♪</p> <p>9:30~10:30 ゆるめるヨガ YOKO</p> <p>10:50~11:50 美トレヨガ YOKO</p> <p>19:00~20:00 日常に生かす ヨガ哲学と瞑想 RYOMA</p>	<p>オンラインも対応</p> <p>8:00~9:00 瞑想×ヨガ TAKU</p> <p>Cushionブロック オンラインも対応</p> <p>9:30~10:30 MUKTAヨガ TAKU</p> <p>11:00~12:00 ツボ×ヨガ RIE</p> <p>19:30~20:30 疲労回復ヨガ RIE.F</p>
<p>五感を使って音楽を感じながら今日の自分を受け入れて心も身体も軽やかに♡</p> <p>マイオカインの分泌を促し身体の若返りをサポートします！心身のリフレッシュを図りながら美しい肌を目指しほぐし線対策もします♪</p>	<p>キツイ...けど抜群に効く！身体の中心部にある骨盤に焦点を当てアプローチしていく通称アナ骨、楽しく一緒に効かせていきましょう</p> <p>cushionブロックを使い、体幹安定と解剖学に沿ったアライメントを整える融合クラス！</p>	<p>呼吸の流れに合わせてゆったりと進むフローヨガクラス。ジェントル（やさしい）ヨガだけどしっかり動きたい方に♪</p> <p>心の向き合い方、目的に対するマインドセットなどヨガの教えを通して心を開く方法をお伝えしながら、アーサナで安定した心身を育てていきます。※座学とアーサナのクラス</p>	<p>尿もれ、頻尿、体型や姿勢の崩れを気にしている方今からでも遅くありません。骨盤底筋を鍛え体調、姿勢を整えましょう。</p> <p>心と身体の調子を整え、どなたでも参加していただける簡単なヨガです。 MIMI...4、25日 RYOMA...11、18日</p> <p>誘導瞑想で脳をシータ波にしてホルモンのバランスを戻すヨガです</p>	<p>ヨガで体をほぐし、トレーニングで筋力、体力UP！メリハリのある身体を手に入れましょう！初心者の方もお気軽にお待ちしております♡</p> <p>フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせた有酸素運動です。脂肪燃焼、筋力、柔軟性アップ。強度はご自身で調節できます。</p> <p>みなさんとお話しながら、日々の生活の中で生かせるヨガの教えと簡単な瞑想をお伝えしていきます。心の扱い方＝ヨガを学ぶと、生活がより穏やかで気持ちよく充実したものになります。※瞑想のクラス</p>	<p>ツボとヨガの2つの力を使って、より健康でより美しくなっていきたい♡</p> <p>cushionブロックを使って柔軟性を高めたり、プロップスを使ったリストラティブヨガをして、心身の緊張を手放していきましょう。</p>	<p>MUKTAヨガとは...？ 右のQRコードを読み取って覗いてみてください！</p>

- 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時間前までにお願いします。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。
- 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。
- ドネーション制のレッスンにつきまして、月額会員は無料（ドネーションは任意）、MUKTA会員は（500円〜）のドネーション（寄付）がかかります。
- オンラインも対応と表記されているレッスンは、スタジオレッスンと並行してオンラインレッスン配信を行います。オンラインレッスン受講の方は <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 ★★~★★★★
- ドネーション制
詳細はスケジュール下部注釈をご確認ください

★初心者向け
★★初級者向け
★★★中級者向け
★★★★上級者向け

【お問い合わせ】
TEL 059-381-6910
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/studiomukta/>

【オンラインレッスン】
<http://onlinemukta.com>

MUKTA（鈴鹿店）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
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！
◆鈴鹿店担当 YOKO先生、KAZUMI先生
◆料金 一般：2,500円
MUKTA会員：2,000円
月額会員：1,500円

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！
カードリーディング付！！

詳細



12/13(土)W瞑想会

12月13日(土) 13:00～14:30頃

会場：ヨガスタジオMUKTA松阪店（オンライン参加OK！）

参加費：3,300円（税込）※オンライン参加の方も同料金です

ヨガ瞑想と誘導瞑想、ふたつの瞑想で心を整えます。2人のナビゲーターが織りなす、深いリラックスと内なる静寂への旅。身体を通して心を整え、誘導瞑想で内なる声に耳を傾ける特別な90分です。



新規入会 キャンペーン 実施中！

ヨガ通い放題 1ヶ月

いまだけ無料！1ヶ月ヨガ通い放題で心も体もリセット！

0円

月額会員への入会金

入会金無料でスタート！続けやすい新習慣を！

0円

お得な初回
体験実施中

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 : 059-381-6910

MAIL : mukta6910@gmail.com

HP : <https://mukta6910.com/>



MUKTA TV



養成講座



公式LINE



Instagram

MUKTA（鈴鹿店）イベントカレンダー R7.12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 	2 	3 MUKTAの日 500円Day	4 	5 満月	6
7 瞑想×ヨガ	8 	9 	10 	11 	12 	13 W瞑想会
14 瞑想×ヨガ	15 	16 	17 	18 	19 	20 新月
21 瞑想×ヨガ	22 	23 	24 	25 	26 	27 年末イベント
28 瞑想×ヨガ	29 	30 	31 12/31～ 1/3 年末 年始休業			



★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