

★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
8:00 30 9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00						
どなたでも気軽にご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	音楽とヨガで、自分自身のメロディに触れる時間。「わたしってこんなに美しいかったんだん」そんな気分が、ふと訪れるような優しいフローです。	『シャンティ』とは、心の平安・至福・穏やかさなどを意味します。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♡	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。	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	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♪	オンラインも対応 8:00~9:00 瞑想×ヨガ TAKU
9:30~10:30 優しいヨガ RIE	9:30~10:30 音ヨガ ~Melody of me~ EMI	9:30~10:30 シャンティヨガ YOKO	9:30~10:30 デトックスストレッチ AYAKA	9:30~10:30 ~音・美・自由のヨガ~ EMI	9:30~10:30 ゆるめるヨガ YOKO	Cushionブロック オンラインも対応 9:30~10:30 MUKTAヨガ TAKU
				ピラティス×ヨガで体幹を強化し姿勢改善とバランスのとれた美しいからだをサポート！		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！
11:00~12:00 Happy Harmony Yoga SAYAKA	11:00~12:00 アナトミック骨盤ヨガ KYOKO	11:00~12:00 ジェントルフローヨガ YUMI	11:00~12:00 ホリスティックヨガ AYAKA	11:00~12:00 骨盤底筋ヨガ YOKOM	10:50~11:50 美トレヨガ YOKO	11:00~12:00 ツボ×ヨガ RIE
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♥	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常アナ骨♪楽しく一緒に効かせていきましょう	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)ヨガだけしつかり動きたい方に♪	尿もれ、頻尿、体型や姿勢の崩れを感じている方々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。		ヨガで体をほぐし、トレーニングで筋力、体力UPへ！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♡	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ましょう♪
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すぞうれい線対策もします♪	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！			12:30~13:30 パレトン YOKO.M		
			心の向き合い方、目的に応じてマインドセットなどヨガの教えを通して心を扱う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	13:15~14:15 コンディショニングヨガ MIMI / RYOMA	フィットネス、パレエ、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。強度は各自で調節できます。	
19:00~20:00 エイジングケアヨガ RIE	19:00~20:00 Cushionブロック× ピラティスヨガ TAKU	19:00~20:00 不れない心を育てるヨガ RYOMA	19:00~20:00 シータヒーリングヨガ KAZUMI	19:00~20:00 日常に生かす ヨガ哲学と瞑想 RYOMA	みなさんとお話ししながら、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	
20:30~21:30 コリをほぐすヨガ RIE	20:30~21:30 瞑想系古典ヨーガ TAKU	20:30~21:30 経典と共に深めるアーサナ RYOMA	20:30~21:30 心の安らぎヨガ KAZUMI	19:30~20:30 疲労回復ヨガ RIE.F 定員10名	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ヨガをして、心身の緊張を手放していきましょう。	
コリをほぐして、めぐりを良くする事で、身体の内側から綺麗になって♪一緒に、幸せ体質になっていきましょう♥	瞑想・呼吸法・マントラを中心に、古典ヨーガ本来の内觀を深め、心身の緊張を解きほぐしましょう。	毎回一つのアーサナをピックアップして、快適な取り方や意味を解説していきます。アーサナの理解が深まるほど効果と体感が劇的に変わります！		20:30~21:30 Moonlight Relaxation Yoga CHIHIRO	1週間の疲れを癒し、心身ともに深い休息へと導く時間。ゆっくりと呼吸を整えながら、眠りの準備をしていきましょう	
						…Cushionブロック …Cushionブロックを使ったレッスン …新しいレッスン

●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。

●ドネーション型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。

●トーナメント前の練習会につきまして、月額会員は無料でトーナメントは対応し、MOKTA会員は300円月額のトーナメント料(書籍)がかかるります。

●【オンライン対応】記載されているレッスンは、スタンオー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://online.mukata.com> ハブへ。

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下さい	
★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 <a href="https://mukta6910.com/">https://mukta6910.com/</a>	
【スタジオレッスンのご予約】 <a href="http://esp05.dt-r.com/studiomukuta/">http://esp05.dt-r.com/studiomukuta/</a>	
	
【オンラインレッスン】 <a href="http://onlinemukta.com">http://onlinemukta.com</a>	
	

## 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。



### 年末クリーニングヨガ

～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



◆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

