

★オンラインMUKTA レッスンスケジュール R8.1更新★

月	火	水	木	金	土	日
8:00 ～ 9:00					瞑想×ヨガ TAKU @松阪店 ※リアルタイムのみ	瞑想×ヨガ TAKU @鈴鹿店 ※リアルタイムのみ
9:30 ～ 10:30	あさのフローヨガ YUMI @松阪店 ※録画レッスンのみ		seasonal YOGA 季節に 合わせたヨガ★ YOKO @鈴鹿店 ※録画レッスンのみ		清心ヨガ MARI @松阪店 ※録画レッスンのみ	MUKTAヨガ TAKU @鈴鹿店 ※録画レッスンのみ
21:30 ～ 22:15					誘導瞑想会 山里光希 ※リアルタイムのみ	21:30 ～ 22:15



流れのような動きの中で
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。



心と体をリラックス
し、体を美しく清らか
にしましょう



初心者でも深い瞑想体験を得ら
れるよう、穏やかな声と丁寧な
誘導で導きます。参加者一人ひ
とりが安心して内なる旅に出ら
れるよう、温かくサポート。誘
導瞑想を通じて、心の奥にある
本当の自分とつながる体験を提
供しています。



朝の時間に瞑想とヨガをと
り入れて、自分と向き合う
最高の習慣を♪



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

問い合わせ

鈴鹿店開催のオンラインレッスン

tel: 059-381-6910

松阪店開催のオンラインレッスン

tel: 0598-54-1966

山本光希先生オンラインレッスン

公式LINE

