

★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	8:00 ～ 9:00



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♪

9:30 ～ 10:30	あさのフローヨガ YUM I @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 MAR I @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	9:30 ～ 10:30
--------------------	--	--	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------



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。リフレッシュにとっても最適です。



心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう



MUKTAヨガとは...?
QRコードを読み取って覗いてみてください!!



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
---------------------	--	--	--	--	--	----------------------------	---------------------



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。

開催日時：
1月11日・1月25日
2月8日・2月22日
3月8日・3月22日

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

