

# ★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店)

# レッスンスケジュール R8.1

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00						オンラインも対応 8:00~9:00 瞑想×ヨガ TAKU	8:00~9:00 ゆっくり目覚めヨガ S.tomoko
9:00	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 とても最適です。	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 出会えるかな♪	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。	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 ごとにめづらかになって いく感覚を味わって ください。	ゆっくりとした 呼吸と共に、心を 落ち着かせましょう	自分と向き合う最高の 習慣を♪月額会員無料！ MUKTA会員 ドネーション制(500円~)	心とカラダを元気にする 朝ヨガ。脳とカラダを スッキリさせて、一日を 始めましょう
9:30	オンラインも対応 9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI	Cushionブロック 9:30~10:30 つなぐヨガ LINA	Cushionブロック 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
10:00						心と体をリラックスし、 体を美しく清らかに しましょう	一日の始まりにゆっくり ヨガをして身体を目覚め させ、爽やかな気持ちで スタートさせましょう！ Cushionブロック
11:00	11:00~12:00 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	NEW 10:40~11:40 HIIT×ヨガ×瞑想 TAKU・LINA	10:40~11:40 姿勢改善ヨガ LINA
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。	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 ポーズが中心です	太陽のエネルギーを 感じ、音楽と共に 解放しましょう♪ ゆったりと汗を流す ひとときを♪	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	心と体をリラックスし、 体を美しく清らかに しましょう	程良い筋肉を付けたい人 や、脂肪燃焼にピッタリ なクラス♪HIITや筋トレ、 ヨガや瞑想も取り入れ 体と心を整えます。 TAKU&LINA ver.それ ぞれお楽しみください♡ TAKU: 1/17、1/31 LINA: 1/10、1/24	骨盤と全身の歪みを 整えていきます。 疲れにくい体作りを 一緒に作って いきましょう
13:00	2026年3月 松阪市上川町に 松阪店移転リニューアルオープン！			詳しくは裏面に チェック♪		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	
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 しましょう	全身をしっかり 動かすクラス ・内臓の動きを促す ・デトックス効果	週の実践中。お疲れ気味 の身体をほぐしてい き心身共に回復に 向かわせていきます♡	体幹、筋力、代謝アップ、 デトックスと 『美しくなる要素』が ギュッと詰まった クラスです♡	Cushionブロック 18:30~19:30 Cushionブロック× ピラティスヨガ TAKU	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！！	19:00~20:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA
19:00		19:00~20:00 フローヨガ RYOMA	19:00~20:00 ゆったりヨガ LINA	19:00~20:00 Style Up Yoga LINA	NEW		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。
20:00	20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	20:20~21:20 ヨガビギナー RYOMA	20:30~21:30 心身安らぎの休息ヨガ S.tomoko	20:30~21:30 心身をゆるめるヨガ RISA	20:00~21:00 ナイトリラックス SAE	CANDLE NIGHT キャンドルを灯してヨガをします 新月 19日(月) ※満月は3日のため ありません。	
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 おススメのクラスです。	ひとつひとつの動きと呼吸を丁寧に 行いながら、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、 労ってあげましょう		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		
22:00							

- 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または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 オンラインも対応 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 ★★~★★★★★
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 ★★初心者向け ★★★中級者向け ★★★★上級者向け NEW …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
TEL 0598-54-1966 MAIL mukta6910@gmail.com
【スタジオレッスンのご予約】

【オンラインヨガ】

【スマホでお買い物】


# MUKTA（松阪店）からのお知らせ

## 松阪店移転リニューアルOPEN!

2026年3月頃に松阪市上川町にてリニューアルオープンします！ヨガ・ピラティス・ハンモックヨガ・パーソナルトレーニング・整骨院・学童と連携した子ども向け新サービスなど子どもから大人まで楽しめるヨガスタジオに♪

**特典 1** 月額会員への入会金 **0円**  
通常10,000円→

2026年2月末までに月額会員へ新規入会の方は入会金無料！初期費用を気にせずヨガを始められます♪現在回数券の方もアップグレード費が無料です！



**特典 2** ヨガ通い放題1ヶ月 **0円**  
通常12,100円→

2026年1月中に初めて通い放題プランへお申込みの方限定！最初の1ヶ月が無料です！※0円期間終了後に3カ月以上の継続をお願いします！



**特典 3** ヨガ&ハンモックヨガ通い放題料金据え置き！

2026年2月末までにゴールド会員(12,100円)の方は新店舗にてハンモックヨガも通い放題！ゴールド会員(9,878円)の方は1回1,000円でご参加いただけます♪



公式LINEをお友達追加していただくとお得に初回体験できるクーポン配信中！

詳細は右のQRコードよりチェックしてください♪→



詳細

## オンラインヨガに新クラス導入！

現在配信中のヨガはMARI先生の清心ヨガ、YUMI先生のあさのフローヨガ、TAKU先生の瞑想×ヨガ、リアルタイム限定の瞑想クラス2026年から顔ヨガも導入いたします！

詳細



## 2026年大予言セミナー

1月31日(土) 13:00~15:00頃

- ◆辻享子さんの【笑顔で暮らせる秘訣】
- ◆TAKU先生の【闇 (DS) の組織とは？ 医療の闇を暴露！】
- ◆野田基紀さんの【金融市場はこうなるかも?!】

豪華3本立てセミナー！参加費**無料**！

詳細



TEL : 0598-54-1966  
MAIL : mukta6910@gmail.com  
HP : <https://mukta6910.com/>



MUKTA TV



養成講座



公式LINE



Instagram

# MUKTA（松阪店）イベントカレンダー R8.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2026年1月スタート！ RYT200・RYT500養成講座 完全オンライン受講も可能！ Zoom無料説明会でご説明します！ 詳細＆申込みはこちらから⇒ 				1	2	3 満月○
				2025/12/31 ～2026/1/3 休業		
4 	5 	6 	7 	8 	9 	10 
松阪店リニューアル記念キャンペーン						
11 	12 	13 	14 	15  水素吸入 体験会	16 	17  瞑想×ヨガ
松阪店リニューアル記念キャンペーン						
18 	19 新月● 	20 	21 	22 	23 	24  アシュタガ ヨガ's
松阪店リニューアル記念キャンペーン						
25 	26 	27 	28 	29 	30 	31  瞑想×ヨガ 大予言セミナー
松阪店リニューアル記念キャンペーン						



★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