

★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 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00						
流れの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てるかな♪	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かって、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	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
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
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 CHIHIRO	11:00~12:00 骨盤リセット YUKI	10:45~11:45 清心ヨガ MARI	10:40~11:40 HIIT×ヨガ×瞑想 TAKU・LINA	10:40~11:40 姿勢改善ヨガ LINA
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、音楽と共に解き放ちましょう♪ 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	オンラインも対応 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、ヨガや瞑想を取り入れて心を整えます。 TAKU&LINA ver.それをお楽しみください♡ TAKU:1/17, 1/31 LINA:1/10, 1/24
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！	詳しく述べ裏面を チェック♪	詳しく述べ裏面を 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	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！！	毎月3日はMUKTAの日 1LESSON 1COIN 誰でもレッスン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！！
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週間を乗り切りましょう	全身をしっかりと動かすクラス ・内臓の動きを促す ・デトックス効果	週の真ん中。お疲れ気味の身体をほぐしていく 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♡	19:00~20:00 Style Up Yoga LINA	19:00~20:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA	19:00~20:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA
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	身体と心の究極なヨガ(リストラティブ)を交えたレッスンです。 積極的なリラックスをお楽しみください	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	20:00~21:00 ナイトリラックス SAE
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ヨガフォームのアドバイス	ひとつひとつの動きと呼吸を丁寧に行なながら、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、	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	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。	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。	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。	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。

●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。

午前クラスは午後2時間前までにご予約下さい。午後クラスは午後2時間前までにご予約下さい。

●前回ノブは前回の2.0～3.0mmと、後回ノブは開口部20mm前後にしてアクリルで封じておいた。アクリルがついているノブに関しては、直前にしてアクリルを切ります。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。

● ここで書かれてない項目には開講しないことを決定したところはアドバイスページから消えます。表示されていない場合、該当する項目が開講されないことを意味します。

●「向かって直進」につづいて「レッスンの山」は色の「山」だといふ。述恋には「よみがえりに注意ください。」  
●オンラインレッスンは「ビデオレッスンはオンラインで対応」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 ★★～★★★★
<b>ドネーション制</b> 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  
通常10,000円→ 0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  
通常12,100円→ 0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ヶ月  
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♪

特典

3

公式LINEをお友だち追加して  
いたくとお得に初回体験  
できるクーポン配信中！

詳細



詳細は右のQRコードより  
チェックしてください♪→→



### 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	16	17

松阪店リニューアル記念キャンペーン

18	19	20	21	22	23	24

松阪店リニューアル記念キャンペーン

25	26	27	28	29	30	31

松阪店リニューアル記念キャンペーン

★MUKTAの日★ 毎月は3日は MUKTAの日 終日スタジオ レッスン500円！ ※ビギナーも 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