

# ★ヨガスタジオ MUKTA★ (鈴鹿本店・3F) 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 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かったんだ」そんな気づきが、ふと訪れるような優しいフローです。	季節の巡りに寄り添いながら、自然の法則を活かしていくやさしい東洋医学のヨガです。心と体がホットほぐれる時間を一緒に過ごす	深い呼吸と連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 seasonal YOGA 季節に合わせたヨガ★ YOKO	9:30~10:30 デトックスストレッチ AYAKA	9:30~10:30 emi's Flow ~音・美・自由のヨガ~ EMI	9:30~10:30 ゆるめるヨガ YOKO	9:30~10:30 MUKTAヨガ TAKU
11:00 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 YOKO.M	10:50~11:50 seasonal 美トレYOGA 季節に合わせたヨガ★★ YOKO	11:00~12:00 ツボ×ヨガ RIE
12:00 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)ヨガだけしきり動きたい方に♪	尿もれ、頻尿、体型や姿勢の崩れを気にしている方今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。	12:30~13:30 パレトン YOKO.M	季節の巡りに寄り添いながら、内側から軸と美しさを整える東洋医学のヨガです♡やさしい筋トレの時間も楽しめましょう!	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♪
13:00 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うれしい線対策もします♪	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!	心の向き合い方、目的に 対する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	心と身体の調子を整え、どなたでも参加していただける簡単なヨガです。 MIMI先生…22日 RYOMA先生…8日、15日、29日	13:15~14:15 コンディショニングヨガ MIMI / RYOMA	フィットネス、パラエ、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。強度はご自身で調節できます。	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
14:00 Cushionブロック	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 プレ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	Cushionブロック 19:30~20:30 疲労回復ヨガ RIE.F 定員10名
15:00 コリをほぐすヨガ RIE	20:30~21:30 瞑想系古典ヨガ TAKU	20:30~21:30 経典と共に深めるアーサナ RYOMA	誘導瞑想で脳をシータ波にしてホルモンのバランスを戻すヨガです	20:30~21:30 心の安らぎヨガ KAZUMI	20:30~21:30 Moonlight Relaxation Yoga CHIHIRO	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。
16:00 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、幸せ体质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!	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	21:00 Cushionブロック …Cushionブロックを使ったレッスン NEW …新しいレッスン	22:00	

●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・トイレ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。

●ドネーション制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。

●オンラインも対応表記されているレッスンは、スタジオ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://onlinemukta.com> ヘアクセス。

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 <a href="mailto:mukta6910@gmail.com">mukta6910@gmail.com</a>
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

### 松阪店リニューアル移転!新春キャンペーン開催

松阪店リニューアルに伴い、ピラティスとハンモックヨガを新たに導入しました。  
多彩なレッスンで、これまで以上に通いやすく、続けやすいスタジオへ生まれ変わります。

[詳細はこちら](#)



特典

**1** 入会金0円!  
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!現在MUKTA会員の方もアップグレード費が通常5,000円のところ無料です!

特典

**3** ハンモックヨガも通い放題!  
料金据え置き12,100円(税込)

通常14,850円(税込)のヨガ+ハンモックヨガ通い放題が今だけ特別価格でご利用いただけます。

※会員さまも対象※一度ダウングレードすると再加入不可※旧会員(9,878円)はヨガ通い放題のみ(月3回以上ならアップグレードがおすすめです)

参加費  
無料



### 足裏測定<参加費無料>

1月4日(日)10:30~13:00 @鈴鹿店

[詳細](#)



日時 2026年  
1月31日(土)  
13:00~15:00頃  
参加費 無料



### 2026年大予言セミナー

1月31日(土) 13:00~15:00頃

[詳細](#)



- ◆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!

TEL : 059-381-6910

MAIL : mukta6910@gmail.com

HP : <https://mukta6910.com/>



MUKTA TV

養成講座

公式LINE Instagram

## MUKTA (鈴鹿店) イベントカレンダー R8.1

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

ヨガインストラクター  
になりませんか?  
お申し込みは1/15まで!  
LINE体験会受付中!



1

2

3

12/31~1/3  
年末年始休業

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30

31

25

26

27

28

29

30