

# ★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
<p>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</p> <p>9:30~10:30 優しいヨガ RIE</p>	<p>音楽とヨガで、自分自身のメロディに触れる時間。「わたしてこんなに楽しかったんだ」そんな気づきが、心と訪れるような優しいフローです。</p> <p>9:30~10:30 音ヨガ ~Melody of me~ EMI</p>	<p>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。心と体がホッとほぐれる時間を一緒に♡</p> <p>オンラインも対応 NEW 9:30~10:30 seasonal YOGA 季節に合わせたヨガ★ YOKO</p>	<p>深い呼吸と運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。</p> <p>9:30~10:30 デトックスストレッチ AYAKA</p>	<p>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</p> <p>9:30~10:30 emi's Flow ~音・美・自由のヨガ~ EMI</p>	<p>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♪</p> <p>9:30~10:30 ゆるめるヨガ YOKO</p>	<p>オンラインも対応 8:00~9:00 瞑想×ヨガ TAKU</p> <p>Cushionブロック オンラインも対応 9:30~10:30 MUKTAヨガ TAKU</p>
<p>11:00~12:00 Happy Harmony Yoga SAYAKA</p>	<p>11:00~12:00 アナミック骨盤ヨガ KYOKO</p>	<p>11:00~12:00 ジェントルフローヨガ YUMI</p>	<p>11:00~12:00 ホリスティックヨガ AYAKA</p>	<p>11:00~12:00 骨盤底筋ヨガ YOKO.M</p>	<p>10:50~11:50 seasonal 美トレYOGA 季節に合わせたヨガ★ YOKO</p>	<p>11:00~12:00 ツボ×ヨガ RIE</p>
<p>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♡</p>	<p>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称アナ骨、楽しく一緒に効かせていきましょう</p>	<p>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)ヨガだけれどしっかり動きたい方に♪</p>	<p>尿もれ、頻尿、体型や姿勢の崩れを気にしている方々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。</p>	<p>12:30~13:30 バレトン YOKO.M</p>	<p>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みましょう！</p>	<p>MUKTAヨガとは...？ 右のQRコードを読み取って覗いてみてください！</p>
<p>19:00~20:00 エイジングケアヨガ RIE</p>	<p>19:00~20:00 Cushionブロック× ピラティスヨガ TAKU</p>	<p>19:00~20:00 ブレない心育てるヨガ RYOMA</p>	<p>19:00~20:00 シータヒーリングヨガ KAZUMI</p>	<p>19:00~20:00 日常に生かす ヨガ哲学と瞑想 RYOMA</p>	<p>19:30~20:30 疲労回復ヨガ RIE.F</p>	<p>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ブヨガをして、心身の緊張を手放していきましょう。</p>
<p>20:30~21:30 コリをほぐすヨガ RIE</p>	<p>20:30~21:30 瞑想系古典ヨーガ TAKU</p>	<p>20:30~21:30 経典と共に深めるアーサナ RYOMA</p>	<p>20:30~21:30 心の安らぎヨガ KAZUMI</p>	<p>20:30~21:30 Moonlight Relaxation Yoga CHIIHIRO</p>	<p>1週間の疲れを癒し、心身ともに深い休息へと導く時間。ゆったりと呼吸を整えながら、眠りの準備をしていきましょう</p>	<p>定員10名</p>
<p>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、幸せ体質になっていきましょう♡</p>	<p>瞑想・呼吸法・マントラを中心に、古典ヨーガ本来の内観を深め、心身の緊張を解きほぐしましょう。</p>	<p>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と効果と体感が劇的に変わります</p>	<p>Cushionブロック</p>	<p>NEW</p>	<p>NEW</p>	<p>NEW</p>

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 mukta6910@gmail.com
公式サイト https://mukta6910.com/
【スタジオレッスンのご予約】 http://esp05.dt-r.com/studiomukta/
【オンラインレッスン】 http://onlinemukta.com

- 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。
- オンラインも対応と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> へアクセス。

# 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)

特典  
2

**ヨガ通い放題1ヶ月 0円！**  
通常 12,100円 → 0円

初めてお申込みの方限定！  
最初の1ヶ月のレッスン料金が無料になります。  
毎日通っても、週末だけでもOK♪

特典  
4

**乗り換えキャンペーン！**  
通い放題1ヶ月0円+4回券プレゼント

他スタジオ・ジムから乗り換え&ゴールド会員へ新規入会で  
✓ 通い放題1ヶ月無料 ✓ 4回券プレゼント！

※併用利用OK ※4回券は家族・友人への譲渡OK  
※新規入会の方限定 **鈴鹿店限定！**

## 足裏測定＜参加費無料＞

1月4日(日) 10:30～13:00 @鈴鹿店

正しい歩き方・重心バランスをチェック！専門機器で足裏の重心を3D測定。足の長さ・幅を測り、姿勢や歩き方を確認します！  
担当：フットケアすずこも代表 田賀 登さん

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 : 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
<b>ヨガインストラクター になりませんか？</b> お申し込みは1/15まで！ <b>LINE体験会 受付中！</b>				1	2	3
				12/31～1/3 年末年始休業		
4 足裏測定会 瞑想×ヨガ	5	6	7	8	9	10
新春キャンペーン						
11 瞑想×ヨガ	12	13	14	15 RYT200 申込締切	16	17
新春キャンペーン						
18 瞑想×ヨガ	19 新月	20	21	22	23	24 アシュタンガ ヨガWS
新春キャンペーン						
25 瞑想×ヨガ	26	27	28	29	30	31 2026大予言 セミナー
新春キャンペーン						



★MUKTAの日★  
毎月3日はMUKTAの日  
終日スタジオ  
レッスン**500円!**  
※ピタターも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