

★オンラインMUKTA レッスンスケジュール R8.2更新★

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00 ～ 9:00						瞑想×ヨガ (1/3/5週) 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



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♡



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 YUMI @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 MARI @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
---------------------	--	--	--	--	--	----------------------------	---------------------

自宅からいつでもオンラインヨガ!
<https://www.onlinemukta.com/>



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：
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

山里光希先生オンラインレッスン
公式LINE 