

	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。リフレッシュにとっても最適です。	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、レッスンごとにな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	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
10:00	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
11:00	11:00~12:00 ずっぴりヨガ YUKI	11:00~12:00 エナジーヴィンヤサヨガ AYA	11:00~12:00 シャイニーフローヨガ Shiny Flow Yoga CHIRO	11:00~12:00 骨盤リセット YUKI	オンラインも対応 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
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ずっぴり整えていきます。	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	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: 2/7、2/21 LINA: 2/14、2/28	骨盤や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
2026年3月 松阪市上川町に移転のため、2月末から一時的に臨時休業とさせていただきます。							
13:00	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週間を乗り切りましょう	全身をしっかり動かすクラス ・内臓の働きを促す ・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	毎月3日はMUKTAの日 1 LESSON 1 COIN 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!!	
18:00		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	18:30~19:30 Cushionブロック×ピラティスヨガ TAKU	19:00~20:00 骨盤を整えるヨガ RYOMA	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。
19:00							
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 満月 2日(月) 新月 17日(火)	
21:00							
22:00	基本のポーズと呼吸法を丁寧に学びながら、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学びながら、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		

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】



- 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時間前までをお願いします。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と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。

MUKTA (松阪店) からのお知らせ

移転リニューアルキャンペーン開催中!

2026年3月頃に松阪市上川町にてリニューアルオープン! ヨガプログラムにはハンモックヨガが追加!
 キャンペーンご利用でマットヨガ&ハンモックヨガ通い放題がお得に♪この値段でできるのはMUKTAだけです!

特典 1	月額会員への入会金 通常10,000円→ 0円 2月末まで!	特典 2	ヨガ通い放題1ヶ月 通常12,100円→ 0円 ※2月末までの申込延長!
-----------------	--	-----------------	--

**特典
3** ゴールド会員は3月からハンモックヨガ通い放題がついてくる!
 3月末時点でゴールド会員(12,100円)の方は4月以降も料金据え置きでハンモックヨガも通い放題! 3月中にハンモックヨガを体験してみたらゴールド会員への変更OK♪
※料金据え置きチャンス3月末まで延長!

公式LINEのお友だち追加をいただくと
 初回体験が500円になるクーポン配信中!
 ※ハンモックヨガの初回体験は1,000円です

詳細は右のQRコードより
 チェックしてください♪→



足のトラブル まるごと対策DAY

2月6日(土) 10:30~17:00

足の専門家にによるトリプルコラボ! 足裏の重心バランスを測定し、正しい歩き方を指導します!

足のトラブルセミナー 13:00~14:00 ①15:00~16:00	足裏測定会 10:30~17:00	角質ケア 10:30~17:00
--	-----------------------------	----------------------------

①13:00~14:00 ②15:00~16:00 ③10:30~17:00 ④10:30~17:00

①② 無料 オンライン参加OK! ③ 無料 ④ 2,000円(税込)

足のトラブルまるごと対策DAY

2月6日(土) 10:30~17:00

足に関するスペシャリストのトリプルコラボ!
◆足トラブルセミナー (担当: TAKU)
 外反母趾、O脚、その他足トラブルについてお話しします!
 第一部: 13:00~14:00 第二部: 15:00~16:00
 料金: 無料 (オンライン参加OK)

◆足裏測定会 (担当: フットケアすずこも 田賀さん)
 正しい足のサイズを測定! 専門機器で足裏の重心バランスを3D測定します! 正しい歩き方をしているかチェック!
 料金: 無料

◆角質ケア (担当: 巻き爪矯正松阪店 川岸さん)
 フッドバス付き足裏角質ケア♪足裏・かかとがツルツルに♪
 事前予約で巻き爪矯正・魚の目・タコも対応可能!
 料金: 2,000円(税込)

詳細

MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R8.2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 🪵	2 🕯️ 満月O	3 MUKTAの日 MUKTA	4 🌿	5 🪵	6 🍵 足トラブルイベント	7 🌿 瞑想×ヨガ
松阪店リニューアル記念キャンペーン						
8 🪵	9 🍵	10 🪵	11 🌿	12 🍵	13 🪵	14 🌿
松阪店リニューアル記念キャンペーン						
15 🪵	16 🌿	17 🕯️ 新月●	18 🍵	19 🍵 水素吸入体験会	20 🪵	21 🌿 瞑想×ヨガ
松阪店リニューアル記念キャンペーン						
22 🪵	23 🌿	24 🍵	25 🪵	26 🌿	27 🍵	28 🪵
松阪店リニューアル記念キャンペーン						

松阪店臨時休業のお知らせ 2月末~3月頭予定

誠に勝手ながら、移転作業及び現店舗工事のため、2月末より一時的に臨時休業とさせていただきます。誠に勝手ながら、移転作業及び現店舗工事のため、2月末より一時的に臨時休業とさせていただきます。誠に勝手ながら、移転作業及び現店舗工事のため、2月末より一時的に臨時休業とさせていただきます。

<p>★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!</p>	<p>★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</p>	<p>★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</p>	<p>★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♪</p>	<p>★キャンドルヨガ★ 新月・満月の夜のクラスでキャンドルを灯しながらヨガ</p>
--	--	--	--	---

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

MUKTA TV	養成講座	公式LINE	Instagram
----------	------	--------	-----------