



★オンラインMUKTA レッスンスケジュール R8.4更新★

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00 ～ 9:00						瞑想×ヨガ TAKU (問合せ：鈴鹿店) ※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
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
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




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♡

1.3.5週が
毎週開催
になりました！




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♪
休講日時：
4/25土 4/26日
5/9土 5/10日




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！



自宅からいつでもオンラインヨガ！

<https://www.onlinemukta.com/>

※リアルタイムのレッスンにつきまして、インストラクターの急病や通信環境のトラブル等により、やむを得ずレッスンを休講とする場合は、以下の通り対応させていただきます。休講が決定次第、ご予約時に登録いただいたメールアドレス宛に休講に関するメールマガジン一斉送信いたします。レッスン開始直前のご案内となる可能性もございますので、受講前にメールのご確認をお願いいたします。



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：
4月12日・4月26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

