


★ヨガスタジオ MUKTA★ (松阪店)

レッスンスケジュール R8.3

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00 流れるような動きの中で凝り固まりやすい部位をほくしながら、全身のめぐりを良くします。リフレッシュにとても最適です。	8:00 ふわっと浮いて気持ちよく動く、新感覚なヨガ！包まれるシャバーサナで深いリラクセス♪	8:00 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。	8:00 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	8:00 ゆっくりにした呼吸と共に、心を落ち着かせましょう	8:00 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~)	8:00 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
9:30 オンラインも対応 9:30~10:30 あさのフローヨガ YUMI	9:30 ハンモック NEW 9:30~10:30 エアヨガ LINA	9:30 Cushionブロック 9:30~10:30 やさしい朝ヨガ YUMI	9:30 9:30~10:30 自分と向き合う月礼拝 AYA	9:30 9:30~10:30 リラックスヨガ MARI	9:20 オンラインも対応 9:20~10:20 清心ヨガ MARI	9:20 ハンモック NEW 9:20~10:20 エアヨガ S.tomoko
11:00 11:00~12:00 ずっきりヨガ YUKI	11:00 11:00~12:00 エナジーウィンヤサヨガ AYA	11:00 11:00~12:00 シャイニーフローヨガ Shiny Flow Yoga CHIRO	11:00 11:00~12:00 骨盤リセット YUKI	11:00 オンラインも対応 10:45~11:45 清心ヨガ MARI	11:00 10:40~11:40 HIIT×ヨガ×瞑想 TAKU・LINA	11:00 Cushionブロック 10:40~11:40 姿勢改善ヨガ LINA
13:00 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すっきり整えていきます。	13:00 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	13:00 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♪	13:00 骨盤まわりをほくし、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	13:00 心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	13:00 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: 3/7, 3/21 LINA: 3/14, 3/28	13:00 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
松阪市上川町に移転のため、3月10日~13日は臨時休業とさせていただきます。16日(月)までハンモッククラスは以前のヨガクラスで開講させていただきます。						
18:00 ふわっと浮いて気持ちよく動く、新感覚なヨガ！包まれるシャバーサナで深いリラクセス♪	18:00 全身をしっかりと動かすクラス ・内臓の動きを促す ・デトックス効果	18:00 週の真ん中。お疲れ気味の身体をほくしていき心身共に回復に向かわせていきます♡	18:00 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♡	18:00 Cushionブロック 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 ※時間変更しました	18:00 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 ハンモック NEW 19:00~20:00 エアヨガ LINA
19:00 ハンモック NEW 18:40~19:40 エアヨガ S.tomoko	19:00 19:00~20:00 フローヨガ RYOMA	19:00 Cushionブロック 19:00~20:00 ゆったりヨガ LINA	19:00 19:00~20:00 Style Up Yoga LINA	19:00 Cushionブロック 18:40~19:40 Cushionブロック × ピラティスヨガ TAKU	19:00 ハンモック NEW 19:00~20:00 エアヨガ LINA	19:00 ふわっと浮いて気持ちよく動く、新感覚なヨガ！包まれるシャバーサナで深いリラクセス♪
20:00 20:00~21:00 ナイトリフレッシュ SAE	20:00 20:00~21:00 ヨガピクチャー RYOMA	20:00 20:30~21:30 心身安らぎの休息ヨガ S.tomoko	20:00 20:30~21:30 心身をゆるめるヨガ RISA	20:00 20:00~21:00 ナイトリラックス SAE	 <p>CANDLE NIGHT キャンドルを灯してヨガをします 新月 19日(木) 3日は開催いたしません。</p>	
21:00 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	21:00 基本のポーズと呼吸法を丁寧にしながら、体と心をほくしていきます。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。	21:00 ひとつひとつの動きと呼吸を丁寧にしながら、体と心をほくしていきます。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	21:00 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


ハンモック ...ハンモックを使ったヨガ **定員6名**
※回数券・ゴールドライトの方は1スタンプ+1,000円
または2スタンプ
※旧ゴールド会員の方は1,000円

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】 【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時間前までにお願いします。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または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。

MUKTA (松阪店) からのお知らせ

3.17 (火) MUKTA松阪店移転リニューアル



3月14日プレオープン！17日からヨガプログラムにハンモックを使ったエアヨガが追加されます！現在実施中のキャンペーンをご利用でマットヨガ&エアヨガの通い放題がお得に♪

※プレオープンは移転の準備でレッスンができる最低限の状態で行います

新店舗住所

〒515-0041 三重県松阪市上川町325-1

電話番号は変わりません

※休業中のお問い合わせはメールや

0598-54-1966

公式LINE、インスタのみ返信します

3月10日(火)~13日(金)松阪店臨時休業

14日(土)より新店舗にて営業

~開催中の移転リニューアルキャンペーン~

月額会員への入会金

通常10,000円→

※3月末までの申込延長!

0円

ヨガ通い放題1ヶ月

通常12,100円→

※3月末までの申込延長!

0円



ゴールド会員は3月から
ハンモックヨガも通い放題!

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!



公式LINEのお友だち追加で
初回体験で使えるクーポンGET!

詳細は右のQRコードより
チェックしてください♪→→



歴史を変える大転換! アメリカの食生活指針

TAKU先生による特別勉強会♪トランプ政権下で発表された米国の新ガイドライン。「史上最も重要なリセット」とも言われ、これまでの“ヘルシー”の常識が大きく見直されています!原因不明の体調不良は食品選びが間違っているかもしれません!

- 植物油への再評価 ●代替肉への警告
- バターや動物性たんぱく質の復権
- 加工食品からリアルフードへ

科学的視点から整理し、実践的な栄養対策まで解説します!
Zoomオンライン開催 (録画視聴OK) 参加費:無料

3月1日 20:00~21:00 Zoomでのオンライン開催 ※お時間難しい方は録画をお送りします

無料

本物の食品選びをしましょう

植物性?動物性?最新の発見

賢い人は選んでいる正しい食品

健康な食生活の秘訣

健康食品?サプリメント?正しい知識を

歴史を変える大転換! アメリカの食生活指針

TAKU先生による特別勉強会♪トランプ政権下で発表された米国の新ガイドライン。「史上最も重要なリセット」とも言われ、これまでの“ヘルシー”の常識が大きく見直されています!原因不明の体調不良は食品選びが間違っているかもしれません!

- 植物油への再評価 ●代替肉への警告
 - バターや動物性たんぱく質の復権
 - 加工食品からリアルフードへ
- 科学的視点から整理し、実践的な栄養対策まで解説します!
Zoomオンライン開催 (録画視聴OK) 参加費:無料

予約



TEL : 0598-54-1966

MAIL : mukta6910@gmail.com

HP : https://mukta6910.com/



MUKTA TV



養成分講座



公式LINE



Instagram

MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R8.3

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 TAKU先生 Zoom勉強会	2	3 満月 MUKTAの日 MUKTA	4	5	6	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 プレオープン ヨガ営業
3/6~3/22 整骨院休業						
キャンペーン						キャンペーン
15 プレオープン ヨガ営業	16 プレオープン ヨガ営業	17 新店舗 OPEN	18	19 新月	20	21 瞑想×ヨガ
3/6~3/22 整骨院休業						
松阪店リニューアル記念キャンペーン						
22 整骨院休業	23 整骨院 OPEN	24	25	26	27	28
松阪店リニューアル記念キャンペーン						
29	30	31	松阪店臨時休業のお知らせ 誠に勝手ながら、移転作業及び現店舗工事のため、3月10~13日に臨時休業とさせていただきます。ご不便をおかけして申し訳ございませんが、何卒ご理解・ご協力の程、よろしくお願いたします。			

★MUKTAの日★
毎月3日はMUKTAの日 終日スタジオレッスン500円!
※ピジターも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