

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00						オンラインのみ NEW 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。リフレッシュにとても最適です。	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♪	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、レッスンごとにめづりかになっていく感覚を味わって	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♪ オンライン開催	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	ハンモック 9:30~10:30 エアヨガ LINA 定員5名	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	ハンモック 定員5名 9:20~10:20 エアヨガ S.tomoko
10:00						心と体をリラックスし、体を美しく清らかにしましょう	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♪
11:00	11:00~12:00 すっきりヨガ 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	Cushionブロック 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すっきり整えていきます。	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: 4/4、4/18 LINA: 4/11、4/25	骨盤や全身の歪みを整えていきます。疲れていく体作りを一緒に作っていきましょう
13:00	オープニングキャンペーン 4月2日(木)~4月15日(水)はMUKTAウィーク開催！ 誰でも 1レッスン500円 ！何回でも受講OKです♪ ご家族、ご友人の方もぜひヨガを始めてみませんか？♡						
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♪	全身をしっかり動かすクラス ・内臓の動きを促す ・デトックス効果	週の本真中。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	Cushionブロック 18:40~19:40 Cushionブロック×ピラティスヨガ TAKU	ハンモック 19:00~20:00 エアヨガ LINA 定員5名
19:00	ハンモック 18:40~19:40 エアヨガ S.tomoko 定員5名	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			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	身体と心の究極なヨガ(リストラティブ)を交えたレッスンです。積極的なリラクセスをお楽しみください			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(木) 新月 17日(金)	
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	基本のポーズと呼吸法を丁寧に学びます。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。	ひとつひとつの動きと呼吸を丁寧にしながら、体と心をほぐしていきます。1日頑張ってき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 ★★★~★★★★★	
NEW オンライン開催 オンラインヨガHPからご予約ください	
★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5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。

MUKTA (松阪店) からのお知らせ

松阪店リニューアルOPEN記念キャンペーン

3月17日についてグランドオープンいたしました！ご協力いただき誠にありがとうございました。オープニングの記念に下記のキャンペーンを開催いたします！



月額会員への入会金
通常10,000円→ **0円**
※4月末まで

ヨガ通い放題1ヶ月
通常12,100円～ → **0円**
※4月末まで

4月2日(木)～4月15日(水)
ヨガ500円、エアヨガ1,000円!
会員さんはもちろん一般の方も！
この機会にヨガを始めてみませんか？
期間中何回でも受講OKです♪

LINE 公式LINEのお友だち追加で
初回体験ヨガ1回500円！
エアヨガ1回1,000円クーポンGET！
さらに！Google口コミ投稿で
もう1回ヨガ500円、エアヨガ1,000円！

2024年1月以降にゴールド会員へご入会のみなさんへ

3月末時点でゴールド会員（12,100円）の方は2026年4月から月額費そのまま
自動的にゴールドプラス会員へランクアップします！ご利用できる特典が増えます！

ゴールド会員(12,100円)

- ◆水素水飲み放題
- ◆ヨガ通い放題



ゴールドプラス会員(12,100円)

- ◆水素水飲み放題
- ◆ヨガ通い放題
- ◆エアヨガ通い放題
- ◆セルフエステ通い放題
- ◆オンラインヨガ受け放題

※4月以降にゴールドプラスへ
ご入会の方は月額14,850円になります



メディカルフィットネス

病院では異常なしだけど不調…痛めた経験による運動への不安…
自分に合う運動方法を知りたい、自分の身体のクセを知りたい、
そんな方におススメなオーダーメイドの身体チェック♪

通常1回12,100円のところ**初回体験3,300円!**あなたに
合った運動やケア方法をお伝えします！受付にてご予約ください♪

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



MUKTA TV



養成講座



公式LINE



Instagram

MUKTA (松阪店) イベントカレンダー R8.4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2026年7月スタート! RYT200・RYT500養成講座 完全オンライン受講も可能! Zoom無料説明会あり! 詳細&申込みこちらから→			1 MUKTA	2 満月 MUKTA	3 MUKTA	4 MUKTA 瞑想×ヨガ
誰でも1レッスン500円! エアヨガ1,000円! 1ヶ月0円! 入会金0円!						
5 MUKTA	6 MUKTA	7 MUKTA	8 MUKTA	9 MUKTA	10 MUKTA	11 MUKTA 瞑想×ヨガ
誰でも1レッスン500円! エアヨガ1,000円! 通い放題1ヶ月0円! 入会金0円!						
12 MUKTA	13 MUKTA	14 MUKTA	15 MUKTA	16 新月 MUKTA	17 MUKTA	18 MUKTA 瞑想×ヨガ
誰でも1レッスン500円! エアヨガ1,000円! 通い放題1ヶ月0円! 入会金0円!						
19 MUKTA	20 MUKTA	21 MUKTA	22 MUKTA	23 MUKTA	24 MUKTA	25 MUKTA 瞑想×ヨガ
通い放題1ヶ月0円! 入会金0円!						
26 MUKTA	27 MUKTA	28 MUKTA	29 MUKTA	30 MUKTA		
通い放題1ヶ月0円! 入会金0円!						

★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!

★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・満月の夜のクラスでキャンドルを灯しながらヨガ