

★ヨガスタジオ MUKTA★ (鈴鹿本店・3F) レッスンスケジュール R8.4

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00		音楽とヨガで、自分自身のメロディに触れる時間。「わたしってこんなに美しかったんだ」そんな気づきが、ふと訪れるような優しいフロです。 特別レッスンウィーク 4/21 「Inner Power Flow ~内側から目覚めるパワーフロー~」	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。心と体がホットとほぐれる時間を一緒に♡	深い呼吸と連動したストレッチで自律神経を整え、ストレスや緊張を緩和。柔軟性の向上にも。	呼吸に合わせて身体を動かします。朝の新鮮な空気を吸い、1日健康に過ごせる様に心と身体を整えましょう	朝の時間に瞑想とヨガを取り入れて、自分と向き合う最高の習慣を♪	オンラインも対応 8:00~9:00 瞑想×ヨガ TAKU
9:00	どなたでも気軽に参加頂けるレッスンです。優しいポーズで呼吸を深めて自律神経を整えていきます	9:30~10:30 音ヨガ ~Melody of me~ EMI	9:30~10:30 seasonal YOGA 季節に合わせたヨガ★ YOKO	9:30~10:30 デトックスストレッチ AYAKA	9:30~10:30 おはヨガ MIMI	9:30~10:30 ゆるめるヨガ YOKO	9:30~10:30 MUKTAヨガ TAKU
10:00	9:30~10:30 優しいヨガ RIE		オンラインも対応			オンラインも対応 Cushionブロック	
11:00	Cushionブロック	11:00~12:00 アナトミック骨盤ヨガ KYOKO	11:00~12:00 ジェントルフローヨガ YUMI	11:00~12:00 ホリスティックヨガ AYAKA	11:00~12:00 骨盤底筋ヨガ YOKO.M	10:50~11:50 seasonal 美トレYOGA 季節に合わせたヨガ-★★ YOKO	11:00~12:00 ツボ×ヨガ RIE
12:00	11:00~12:00 POWER YOGA TAKU						
13:00	PCIT理論と柔道整復師の知見を統合したオリジナルパワーヨガ！ Cushionブロックも使用 特別レッスンウィーク 4/20 「Cushionブロック」	キツイ...けど抜群に効く！身体の中心部にある骨盤に焦点を当てアプローチしていく通称アナ骨♪楽しく一緒に効かせていきましょう 特別レッスンウィーク 4/21 「はじめてのアームバランス」	呼吸の流れに合わせてゆったりと進むフローヨガクラス。ジェントル/やさしいヨガがどっしり動きたい方♪ 今月のインストラクター掲載中! (裏面チェック!)	原もれ、頻尿、体型や姿勢の崩れを気にしている方今からでも遅くありません。骨盤底筋を鍛え体調、姿勢を整えましょう。	12:30~13:30 パレトN YOKO.M	季節の巡りに寄り添いながら、内側から軸と美しさを整える東洋医学のヨガです♡やさしい筋トレの時間も楽しみましょう!	ツボとヨガの2つの力を使って、より健康でより美しくなっていくでしょう!
14:00	★★★鈴鹿店 13周年キャンペーン開催! ★★★ (詳細は裏面)						
15:00	マイオカインの分泌を促し身体の若返りをサポートします! 心身のリフレッシュを図りながら美しい肌を目指しほぐれい線対策もします♪ 特別レッスンウィーク 4/20 「経穴ヨガ」						
16:00		心の向き合い方、目的に対するマインドセットなどヨガの教えを通して「心を扱う方法」をお伝えしながら、アーサナで安定した心身を育てていきます ※座学とアーサナのクラス		身体力を抜いて頑張ることを手放す時間		フロー・筋トレ・音楽を合わせたレッスンです★体を心地よく動かし、1週間の疲れをデトックスしましょう♪	
19:00	19:00~20:00 エイジングケアヨガ RIE	19:00~20:00 Cushionブロック×ピラティスヨガ TAKU	19:00~20:00 プレない心育てるヨガ RYOMA	NEW 19:00~20:00 ぐっすり眠れるやさしいヨガ KAZUMI	19:00~20:00 Night Flow Yoga CHIHIRO		
20:00		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!	毎回一つのアーサナをピックアップして、快適な取り方や意味を解説していきます。アーサナの理解が深まると効果と体感が劇的に変わります。			19:30~20:30 リンパケア×ヨガ RIE.F	まずは頑張らないこと。副交感神経を優位にして、心も体も緩めていきましょう!★***)
21:00	20:30~21:30 コリをほぐすヨガ RIE	20:30~21:30 瞑想系古典ヨーガ TAKU	20:30~21:30 経典と共に深めるアーサナ RYOMA	NEW 20:30~21:30 心がほっとするヨガ KAZUMI	20:30~21:30 Moonlight Relaxation Yoga CHIHIRO		1週間の疲れを癒し、心身ともに深い休息へと導く時間。ゆったりと呼吸を整えながら、眠りの準備をしていきましょう
22:00	コリをほぐして、めぐりを良くする事で、身体の内側から綺麗になって♡一緒に、幸せ体質になっていきましょう♡	瞑想・呼吸法・マントラを中心に、古典ヨーガ本来の内観を深め、心身の緊張を解きほぐしましょう。		ストレッチボールで身体をほぐし、リラクゼーションを楽しむ時間 特別レッスンウィーク 4/16 「オーラ測定をして自分の感情を内観する」			

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下さい

★初心者向け
★★初級者向け
★★★中級者向け
★★★★上級者向け

【お問い合わせ】
TEL 059-381-6910
MAIL mukta6910@gmail.com

公式サイト
https://mukta6910.com/

【スタジオレッスンのご予約】
http://esp05.dt-r.com/studiomukta/



【オンラインレッスン】
http://onlinemukta.com



- スタジオレッスンは、予約制になります。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。予約が入っているクラスに関しては、直前の予約もOKです。
 - レッスン開始10分前には各スタジオに到着し、着替え・トイレ等を済ませてお待ちください。遅刻は、レッスンの妨げとなりますので、ご注意ください。
 - 代行の確認は、スタジオレッスンの予約サイトからのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。
 - ドネーション制のレッスンにつきまして、月額会員は無料(ドネーションは任意)、MUKTA会員は(500円~)のドネーション(寄付)がかかります。
 - オンラインも対応**と表記されているレッスンは、スタジオレッスンと並行してオンラインレッスン配信を行います。オンラインレッスン受講の方は <http://onlinemukta.com> へアクセス。
- NEW ...新しいレッスン
- Cushionブロック ...Cushionブロックを使ったレッスン

MUKTA (鈴鹿店) イベントカレンダー R8.4

★★★鈴鹿店 13周年キャンペーン開催! ★★★

いつもヨガスタジオMUKTAをご愛顧いただきありがとうございます。鈴鹿店は、おかげさまで13周年を迎えます。感謝の気持ちを込めて、今年も特別企画をご用意しました！年に一度の感謝イベント、ぜひご参加ください！

4/2(水)~4/15(火)
MUKTAの日 2週間

1レッスン 500円がなんと**2週間**も！
気軽に参加できる特別価格で、初めての方にもおすすめです。



4/16(水)~4/22(火)
特別レッスンウィーク

この期間限定の**特別レッスン**を開催！
通常レッスンと違うプログラムをぜひ体験してください！



16日(木) 20:30~ / KAZUMI
「オーラ測定をして自分の感情を内観する」
ダウジングロッドを使い、自分のオーラを測定します。心を整える呼吸をしたあとのオーラの変化を体感しましょう♪

20日(月) 19:00~ / RIE
「経穴ヨガ」
ツボの取り方から学び今身体が求めているツボをお伝えします！ツボを使いながらヨガ♪

19日(日) 9:30~ / TAKU
「ヨギックアーツ」
呼吸・武道・ヨガを融合したメソッド。全身を運動させ動いていくスペシャルクラス。

21日(火) 9:30~ / EMI
「Inner Power Flow ~内側から目覚めるパワーフロー~」
しっかり動きながら、呼吸とともに内側を整えていくクラスです。

20日(月) 11:00~ / TAKU
「Cushionブロック×Power yoga」
Cushionブロックで安定性と内転筋を強化。パワーヨガで代謝を上げて動くスペシャルクラス。

21日(火) 11:00~ / KYOKO
「はじめてのアームバランス」
腕力だけではない、効率的な身体の使い方やバランス感覚を覚えられるのがアームバランスの魅力です

4/23(水)~なくなり次第終了
大抽選会!!

毎年大好評の抽選会！何が当たるかはお楽しみ♪
※景品は6月中にお渡し予定 ※トイレトペーパー・飴はその場でお渡し



今月のインストラクター

YUMI

担当レッスン 毎週水曜11:00~ ジェントルフローヨガ

TEL : 059-381-6910
MAIL : mukta6910@gmail.com
HP : https://mukta6910.com/



MUKTA TV 養成講座 公式LINE Instagram

MUKTA (鈴鹿店) 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 無料説明会はこちら→			1	2 満月	3	4
				MUKTA 周年祭スタート	MUKTA	MUKTA
			MUKTAの日 (500円Day) 2週間			
5	6	7	8	9	10	11
瞑想×ヨガ	MUKTA	MUKTA	MUKTA	MUKTA	MUKTA	MUKTA
MUKTAの日 (500円Day) 2週間						
12	13	14	15	16	17 新月	18
瞑想×ヨガ	MUKTA	MUKTA	MUKTA			
MUKTAの日 (500円Day) 2週間				特別レッスンウィーク		
19	20	21	22	23	24	25
瞑想×ヨガ						
特別レッスンウィーク				抽選会スタート		
26	27	28	29 昭和の日	30		
抽選会スタート (景品なくなり次第終了)						

2024年1月~2026年3月にゴールド会員へご入会された皆様へ

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！ご利用特典が増えます！ご来店時にゴールドプラス会員証へ

ゴールド会員 (12,100円)

- 水素水飲み放題
- ヨガ通い放題

ランクアップ

ゴールドプラス会員 (12,100円そのまま)

- 水素水飲み放題
- ヨガ通い放題
- エアヨガ通い放題
- セルフエステヨガ通い放題
- オンラインヨガ通い放題

※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。