



2019.1 REGULAR CLASS SCHEDULE



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>HAPPY NEW YEAR 2019</p> <p>2019年1月は 6日(日)からスタートします。 生き抜く力を養う杖として、ヨガが皆様にたくさんのハッピーをもたらしますよう、微力ながら応援させていただきます。 新年もManawa Houseをどうぞよろしくお願いたします。</p>			<p>1月6日(日)は「新春招福特別クラス New Year Flow」 【洗心】【礼拝】【内省】。神社仏閣の参拝方法である3つのステップとその意味は、ヨガと共通するものがあります。1年を通し新年の神聖な心を保ちつつけるために、日常のヨガを活かさない手はありません。心身を清めるためのヨガとの向き合い方から新年をスタートしましょう。</p>			6
7	8	9	10	11	12	13
CLOSED		Workshop & Events			10:00 アドバンス	9:00 モーニングフロー ★
	18:45 アナ骨ファットバーン ★ 20:30 ベーシックフロー 股関節★		18:45 ベーシックフロー 股関節 ★ 20:30 アナ骨@カーディオT ★	11:00 アナ骨@レジスタンスT 20:30 アナ骨@ファットバーン ★	11:00 ベーシックアライメント ★ 18:30 ベーシックアライメント ★	11:00 ベーシックフロー 体幹★ 13:00 リカバリー ★
14	15	16	17	18	19	20
CLOSED		Workshop & Events			8:00 モーニングフロー ★ 10:00 アナ骨@レジスタンスT	9:00 モーニングフロー ★
	18:45 リカバリー ★ 20:30 アナ骨@カーディオT ★		18:45 ベーシックアライメント ★ 20:30 パーソナルセッション予約制	11:00 アナ骨@カーディオT ★ 13:00 リカバリー ★ 20:30 リカバリー ★	18:30 ベーシックフロー 股関節 ★	11:00 アナ骨@ファットバーン ★ 13:30 初めての太陽礼拝WS
21	22	23	24	25	26	27
CLOSED		Workshop & Events			10:00 アドバンス	9:00 モーニングフロー ★
	18:45 アナ骨ファットバーン ★ 20:30 ベーシックフロー 肩胸★		18:45 ベーシックフロー 体幹 ★ 20:30 アナ骨@カーディオT ★	11:00 アナ骨@レジスタンスT 20:30 アナ骨@ファットバーン ★	13:00 リカバリー ★ 18:30 ベーシックアライメント ★	13:00 アナ骨@ファットバーン ★ ハイレジスタンス 120min
28	29	30	31	<p>1月の哲学は「神」</p> <p>イーシュヴァラプラニダーニャ=自在神への祈念 太陽の力、雨を降らせる力など、人間には創造できない特別な力を私たちに与える存在を「神」と呼んできました。自然の神への信仰は自ずと、自分の努力だけではどうすることもできない出来事へ感謝することだと気づかせてくれるのです。</p>		
CLOSED		Workshop & Events				
	18:45 リカバリー ★ 20:30 アナ骨@カーディオT ★		18:45 ベーシックアライメント ★ 20:30 ベーシックフロー 体幹★			
<p>1月中のご来店時に10%Discount Ticketをプレゼント 今年も年初めのご来店時、2019年のお誕生日月にご利用いただける【Birth Month Discount Ticket】をお渡しいたします。 お誕生日月にご購入いただいたチケットが、最大2880円割引に！ 例えば月会費4回をご利用のお客様も16回チケットに変更することで、4ヶ月分の1クラスが1620円で受けられます！</p>			<p>新月の祈願 & 満月の浄化</p> <p>【1月開催】 スケジュールの都合上、開催はございません。 【2月開催】 5日(火) 20:30 新月のフロー</p>		<p>★マークはクラスの難易度を示しています。 難易度は『ハタヨガの真髄』を基準としています。 強度はすべて強めです。(リカバリーを除く) ドアオープンはクラス開始の30分前です。</p>	