



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
					10:00 アナ骨®レジスタンスT	9:00 モーニングフロー ★
				11:00 アナ骨®カーディオT ★		11:00 アナ骨®ファットバーン ★
					13:00 リカバリー ★	
					18:30 ベーシックフロー 体幹 ★	
				20:30 リカバリー ★		
4	5	6	7	8	9	10
CLOSED		Workshop & Events		CLOSED	8:00 モーニングフロー ★	
	18:45 アナ骨®ファットバーン ★		18:45 ベーシックフロー 股関節★		10:00 アドバンス	11:00 ベーシックフロー 体幹★
	20:30 ベーシックフロー体幹★		20:30 新月のフロー★			13:00 リカバリー ★
					18:30 ベーシックアライメント ★	
11	12	13	14	15	16	17
CLOSED		Workshop & Events				9:00 モーニングフロー ★
	18:45 リカバリー ★		18:45 ベーシックアライメント ★	11:00 アナ骨®レジスタンスT		11:00 アナ骨®ファットバーン ★
	20:30 アナ骨®カーディオT ★		20:30 パーソナルセッション予約制	20:30 リカバリー ★	13:00 リカバリー ★	13:30 初めての太陽礼拝WS
					18:30 ベーシックフロー 股関節 ★	
18	19	20	21	22	23	24
CLOSED		Workshop & Events	CLOSED			9:00 モーニングフロー ★
	18:45 アナ骨®ファットバーン ★			11:00 アナ骨®レジスタンスT		11:00 ベーシックフロー 股関節★
	20:30 ベーシックフロー肩胸★			13:00 リカバリー ★		13:00 アナトミック骨盤ヨガ@ ハイレジスタンス 120min
				20:30 アナ骨®ファットバーン ★	18:30 ベーシックアライメント ★	
25	26	27	28	29	30	31
CLOSED		Workshop & Events				9:00 モーニングフロー ★
	18:45 リカバリー ★		18:45 ベーシックアライメント ★	11:00 アナ骨®レジスタンスT	10:00 アナ骨®レジスタンスT	11:00 アナ骨®ファットバーン ★
	20:30 アナ骨®カーディオT ★		20:30 ベーシックフロー 肩胸★	20:30 アナ骨®ファットバーン ★	13:00 リカバリー ★	
					18:30 ベーシックフロー 股関節 ★	



★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。



マナワの情景



休講のお知らせ



イベント・WS情報



のりこの日記