

2019 **4** April

REGULAR CLASS SCHEDULE
manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
CLOSED		Workshop & Events			10:00 アナ骨®レジスタンスT 11:00 アナ骨®カーディオT★ 18:30 ベーシックフロー 肩胸★	9:00 モーニングフロー ★ 11:00 アナ骨®ファットバーン★
	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★	20:30 新月のフロー★		
8	9	10	11	12	13	14
CLOSED		Workshop & Events			8:00 モーニングフロー ★ 10:00 アドバンス	
	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 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 13:00 リカバリー★ 20:30 リカバリー★		11:00 ベーシックフロー 股関節★ 13:00 ヴィンヤサ 120min コア・フュージョン
15	16	17	18	19	20	21
CLOSED		Workshop & Events	CLOSED			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★			11:00 アナ骨®カーディオT★ 20:30 満月のフロー★	10:00 アナ骨®レジスタンスT 12:00 リカバリー★ 18:30 ベーシックフロー 体幹★	11:00 アナ骨®ファットバーン★ 13:30 初めての太陽礼拝WS
22	23	24	25	26	27	28
CLOSED		Workshop & Events			Thanks Events vol.1 10:00 ベーシック & リカバリー★ 股関節 120min Special	9:00 モーニングフロー ★ Thanks Events vol.2 11:00 ベーシック & リカバリー★ 肩胸 120min Special
	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 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 リカバリー★		
29	30			部位別フロー&リカバリーの最強タッグ 新時代に平成の疲れを持ち越さないための3日間 ベーシック & リカバリー 120min Special 4/27(sat) 28(sun) 29(mon) チケット1回分でご参加いただけます。		
Thanks Events vol.3 10:00 ベーシック & リカバリー★ 体幹 120min Special	CLOSED					



★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