



| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | |
|--|--------|---|--|--|---|--|---------------|
| <p>☆☆☆ 9月のイベントクラス ☆☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> 9/ 1(日) アナ骨®カーディオ&リカバリー120min …ターゲット「内転筋群」 9/14(土) ベーシックフロー&リカバリー120min …ターゲット「三角筋」 9/14(土) 満月のフロー …魚座の満月 9/15(日) アナ骨®カーディオ&リカバリー120min …ターゲット「大腿四頭筋」 9/29(日) 新月のフロー120min …天秤座の新月 | | | | <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</p> <p>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> | | <p>1</p> <p>9:00 モーニングフロー ★</p> <p>11:00 アナ骨®カーディオT★ &リカバリー 120min</p> | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| CLOSED | | <p>11:00 パーソナルセッション 予約制</p> <p>13:30 パーソナルセッション 予約制</p> | <p>18:45 ベーシックフロー 肩胸★</p> <p>20:30 アドバンス</p> | <p>11:00 アナ骨®レジスタンスT</p> <p>20:30 リカバリー ★</p> | <p>10:00 ベーシックフロー 股関節★</p> <p>18:30 ベーシックアライメント ★</p> | <p>9:00 モーニングフロー ★</p> <p>11:00 アナ骨®ファットバーン★</p> | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| CLOSED | | <p>11:00 パーソナルセッション 予約制</p> <p>13:30 パーソナルセッション 予約制</p> | <p>18:45 ベーシックアライメント ★</p> <p>20:30 アナ骨®レジスタンスT</p> | <p>11:00 アナ骨®カーディオT★</p> <p>13:00 リカバリー ★</p> <p>20:30 アナ骨®ファットバーン★</p> | <p>10:00 ベーシックフロー 肩胸★ &リカバリー 120min</p> <p>18:30 満月のフロー ★</p> | <p>9:00 モーニングフロー ★</p> <p>11:00 アナ骨®カーディオT★ &リカバリー 120min</p> | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| CLOSED | CLOSED | <p>11:00 パーソナルセッション 予約制</p> <p>13:30 パーソナルセッション 予約制</p> | CLOSED | <p>11:00 アナ骨®レジスタンスT</p> <p>20:30 リカバリー ★</p> | <p>10:00 ベーシックフロー 脊柱★</p> <p>18:30 ベーシックアライメント ★</p> | <p>9:00 モーニングフロー ★</p> <p>11:00 アナ骨®ファットバーン★</p> <p>14:00 体験ワークショップ</p> | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| CLOSED | | <p>11:00 パーソナルセッション 予約制</p> <p>13:30 パーソナルセッション 予約制</p> | <p>18:45 ベーシックアライメント ★</p> <p>20:30 パーソナルセッション 予約制</p> | <p>11:00 アナ骨®カーディオT★</p> <p>20:30 アナ骨®ファットバーン★</p> | <p>10:00 ベーシックフロー 体幹★</p> <p>12:00 リカバリー ★</p> <p>18:30 ベーシックアライメント ★</p> | <p>9:00 モーニングフロー ★</p> <p>11:00 新月のフロー120min 瞑想とアフォーメーション</p> | |
| 30 | | | | <p>マナワの情景</p> | <p>休講のお知らせ</p> | <p>イベント・WS情報</p> | <p>のりこの日記</p> |