

2019 **8** AUG.

REGULAR CLASS SCHEDULE
manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>【ご予約受付中】内田かつのり先生によるプラクティス・ワークショップ</p> <p>■8月10日(土)「ベーシックアライメント」(初級~中級者向け)</p> <p>■8月11日(日)「アナトミックヨガ」(中級~上級者向け)</p> <p>受講料 各4500円(税別)</p> <p>詳細はHP、ご予約は店頭でも承っております。</p>			1	2	3	4
					10:00 ベーシックフロー 股関節★	9:00 モーニングフロー ★
				11:00 アナ骨@カーディオT★	12:00 リカバリー ★	11:00 アナ骨@カーディオT★ &リカバリー 120min
			13:00 リカバリー ★			
			18:45 ベーシックアライメント ★			
			20:30 アナ骨@レジスタンスT	20:30 アナ骨@ファットバーン★		
5	6	7	8	9	10	11
CLOSED					10:00 ベーシック&リカバリー 肩胸 120min	9:00 モーニングフロー ★
		11:00 パーソナルセッション 予約制		11:00 アナ骨@レジスタンスT		12:00 ヨガ解剖学WS 予約制
		13:30 パーソナルセッション 予約制			14:00 ヨガ解剖学WS 予約制	16:00 ヨガ解剖学プラクティスws アナトミックヨガ 予約制
	18:45 リカバリー ★		18:45 ベーシックフロー 肩胸★		18:00 ヨガ解剖学プラクティスws ベーシックアライメント 予約制	
	20:30 ベーシックフロー 肩胸★		20:30 アドバンス	20:30 リカバリー ★		
12	13	14	15	16	17	18
CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED			9:00 モーニングフロー ★
				11:00 アナ骨@カーディオT★	10:00 ベーシックフロー 股関節★	11:00 アナ骨@カーディオT★
				13:00 リカバリー ★	12:00 リカバリー ★	14:00 体験ワークショップ
					18:30 ベーシックアライメント ★	
				20:30 アナ骨@ファットバーン★		
19	20	21	22	23	24	25
CLOSED						9:00 モーニングフロー ★
		11:00 パーソナルセッション 予約制			10:00 ベーシックフロー 脊柱★	11:00 アナ骨@ファットバーン★
		13:30 パーソナルセッション 予約制				13:00 ヴィンヤサ 120 コア・フュージョン
	18:45 アナ骨@ファットバーン★		18:45 ベーシックフロー 体幹★		18:30 ベーシックアライメント ★	
	20:30 ベーシックフロー 肩胸★		20:30 アドバンス	20:30 リカバリー ★		
26	27	28	29	30	31	
CLOSED						
		11:00 パーソナルセッション 予約制		11:00 アナ骨@カーディオT★	10:00 ベーシックフロー 脊柱★	
		13:30 パーソナルセッション 予約制			13:00 リカバリー ★	
	18:45 リカバリー ★		18:45 ベーシックアライメント ★		18:30 ベーシックアライメント ★	
	20:30 アナ骨@カーディオT★		20:30 アナ骨@レジスタンスT	20:30 アナ骨@ファットバーン★		
<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>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>