



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p><b>春分の日 = 宇宙元旦！強烈なパワーと良い運気を引き寄せよう</b>                      世界で唯一、四月に新学期を迎える日本。太陽が牡羊座に戻るこの時期を1年の締めと                      始まりにしたのは、理屈ではなく、宇宙の法則に自然と従ったまでではないかと！                      引越し・転職・貯金・新しい学びなどはこの時期に行うのがベストなのです。                      ヘッドショルダーセラピスト養成コース開講 ご興味のある方はお問い合わせください</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</p> <p>強度はすべて強めです。(リカバリーを除く)                      ドアオープンがクラス開始の30分前です。</p>		<p>1                      9:00 モーニングフロー ★                      11:00 アナ骨®カーディオT★                      &amp;リカバリー 120min</p>
2	3	4	5	6	7	8
CLOSED		11:00 パーソナルセッション 予約制 13:30 パーソナルセッション 予約制	18:45 ベーシックフロー-脊柱★ 20:30 アナ骨®レジスタンスT	11:00 アナ骨®カーディオT★ 13:00 リカバリー ★ 20:30 アナ骨®ファットバーン★	10:00 ベーシックフロー-体幹★ 12:00 リカバリー ★ 18:30 ベーシックアライメント★	9:00 モーニングフロー ★ 11:00 アナ骨®ファットバーン★
9	10	11	12	13	14	15
CLOSED	CLOSED	11:00 パーソナルセッション 予約制 13:30 パーソナルセッション 予約制	18:45 ベーシックアライメント★ 20:30 アドバンス	11:00 アナ骨®レジスタンスT 20:30 リカバリー ★	10:00 ベーシックフロー-肩胸★ 18:30 ベーシックアライメント★	9:00 モーニングフロー ★ 11:00 アナ骨®カーディオT★
16	17	18	19	20	21	22
CLOSED		11:00 パーソナルセッション 予約制 13:30 パーソナルセッション 予約制	18:45 ベーシックフロー-股関節★ 20:30 アナ骨®レジスタンスT	10:00 アナ骨®カーディオT★ 13:30 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース初級科 Day1	10:00 ベーシックフロー 股関節 13:30 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース初級科 Day2	11:00 アナ骨®ファットバーン★ 13:00 ヴィンヤサ120min コア・フュージョン
23	24	25	26	27	28	29
CLOSED	🌙 牡羊座の新月 🌙	11:00 パーソナルセッション 予約制 13:30 パーソナルセッション 予約制	20:30 アドバンス	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 ★	10:00 ベーシックフロー-肩胸★ 12:00 リカバリー ★ 18:30 ベーシックアライメント★	9:00 モーニングフロー ★ 11:00 アナ骨®カーディオT★ &リカバリー 120min
30	31	レギュラー-90分クラス チケット1回分 レギュラー-120分クラス チケット1回分 ワークショップ 要予約・チケット不可	<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>