

2020 **4** Apr.

# REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>ヘッドショルダーセラピスト養成コース初級科第2期 睡眠トラブル改善、肩こり・目眩などの不定愁訴改善、 受験生のお子さんの為に、ご両親の認知症予防の為に等 脳のゴミ＝アミロイドβを処理してみる手技を学んでみ ませんか？小顔効果を実感する人も続々！ ご興味のある方はお問い合わせください。</p>		1	2	3	4	5
		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 アドバンス	11:00 アナ骨®レジスタンスT	10:00 ベーシックフロー 股関節★ 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
6	7	8	9	10	11	12
CLOSED	18:45 リカバリー ★ 20:30 ベーシックフロー 肩胸★	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★ 13:30 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース初級科 Day1	9:00 モーニングフロー ★ 13:30 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース初級科 Day2
13	14	15	16	17	18	19
CLOSED	18:45 リカバリー ★ 20:30 アナ骨®カーディオ	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★	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★ 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★
20	21	22	23	24	25	26
CLOSED	18:45 リカバリー ★ 20:30 ベーシックフロー 脊柱★	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	🌙 牡牛座の新月 🌙 18:45 ベーシックフロー 肩胸★ 20:30 新月のフロー	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®カーディオ★ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ★ ハイレジスタンス 120min
27	28	29	30	<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>		
CLOSED	CLOSED	10:00 ヨガ解剖学データベース40 前鋸筋 13:30 ヨガ解剖学データベース40 菱形筋 17:00 アナトミックヨガ	18:45 ベーシックフロー 体幹★ 20:30 アドバンス			
<p>4月29日（祝）のアナトミックヨガ 「ピンチャマユラアーサナ」 今回もそうそう簡単にはピークポーズはさせてもらえない であろう悶絶フローで、別名「ボクサー筋」の前鋸筋 をとにかく使いまくろう！血潮に染まる前鋸筋を得た 時、スムーズな肩甲骨、軽すぎる腰に驚くはずだ！</p>		<p>レギュラー-90分クラス チケット1回分</p> <p>レギュラー-120分クラス チケット1回分</p> <p>ワークショップ 要予約・チケット不可</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>