

2020 **6** JUN.

REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7

4月から長い間お休みをいただいたにも関わらず、Manawa Houseの営業再開を心待ちにしてくださった皆様、本当にありがとうございます。
 この2ヶ月間は恐怖と不安を抱えながらも、いかに新しい時代に順応していくか前向きな悩みを重ね、その答えを探してまいりました。
 まるでこのスタジオを始めた時の如く、初めて見ないと分からないことが多くあるため、今後も試行錯誤を繰り返しながらの段階的な営業再開となりますが
 「Manawa Hosueのヨガがあるから、遅く生きていける！」と皆様にご愛顧いただけるよう頑張っております。どうか今後ともよろしくお願ひ申し上げます！

8	9	10	11	12	13	14
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		11:00 【オンライン】アナ骨®★	10:00 ベーシックフロー体幹★	
		13:30 パーソナルセッション 予約制				
	20:30 アナ骨®カーディオT★		18:30 ベーシックフロー股関節★			
				20:30 リカバリー 下半身★		
15	16	17	18	19	20	21
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 ベーシックフロー体幹★	
		13:30 パーソナルセッション 予約制				11:30 【オンライン】ベーシックF
	20:30 ベーシックフロー股関節★		18:30 ベーシックフロー股関節★		12:30 リカバリー 下半身★	
				20:30 アナ骨®ファットバーン★		
22	23	24	25	26	27	28

しばらくの間は感染予防のため、定員10名までとさせていただきます。
 そのため、別途ご案内いたします「専用予約サイト」でのご予約にご協力をお願いいたします。
 またスケジュールは2週間先までのご案内とさせていただきます。

29	30
Manawa House初 オンラインクラス開始👉 6月中は無料体験できます！	
<p>既に体験済みの方からは「意外と集中できる！」「スタジオに通う手間が省ける！」「お風呂に入れて最高！」など思いの外好評を得ています。感染予防をしながら運動不足が防げる！家での練習もリードがあれば頑張れる！無料体験期間にぜひどうぞ！ オンライン会議アプリ「zoom」を使用します。怪我防止のため、必ずカメラ付きのパソコンなどをご参加ください！ ご予約は専用予約サイトでのみ承ります。ご予約後、参加用URLをメールでお届けします。</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

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