

2020 **7** Jul.

REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
						9:00 モーニングフロー ★
					10:00 ベーシックフロー-股関節★	
		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		
		13:30 パーソナルセッション 予約制			13:30 ヘッドショルダーセラピスト養成コース初級科 Day1	13:30 ヘッドショルダーセラピスト養成コース初級科 Day2
			18:30 ベーシックフロー-肩胸★		20:30 アナ骨®ファットバーン★	
6	7	8	9	10	11	12
CLOSED			CLOSED			9:00 モーニングフロー ★
					10:00 ベーシックフロー-体幹★	
		11:00 パーソナルセッション 予約制		11:30 アナ骨®カーディオ & リカバリー 120min		11:30 アナ骨®カーディオ & リカバリー 120min
		13:30 パーソナルセッション 予約制				
	20:30 アナ骨®レジスタンスT			20:30 リカバリー ★		
13	14	15	16	17	18	19
CLOSED						9:00 モーニングフロー ★
					10:00 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		11:00 アナ骨®レジスタンスT		11:30 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			12:30 リカバリー ★	
	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★		20:30 アナ骨®ファットバーン★	
20	21	22	23	24	25	26
CLOSED						CLOSED
			10:00 ヨガ解剖学データベース40 前鋸筋		10:00 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	13:30 ヨガ解剖学データベース40 菱形筋		18:30 プリトレ 初級(仮)	
	20:30 アナ骨®カーディオ		17:00 アナトミックヨガ	20:30 リカバリー ★		
27	28	29	30	31	↑↑↑トレーニングの原理原則=Principle of Training に則ったNew Style「プリトレ(仮)」 トレーニングに必要なのは負荷だけではありません！ 全面性・意識性・漸進性・反復性・個別性を兼ね揃えて 圧倒的身体機能を目覚めさせよう！ 対象：Manawa House歴半年以上の方 8名様限定	
CLOSED						
				11:00 アナ骨®レジスタンスT		
		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		18:30 ベーシックフロー-体幹★		
	20:30 ベーシックフロー-体幹★			20:30 アナ骨®ファットバーン★		
★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。		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	 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