

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		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	18:30 ベーシックフロー 肩胸	11:00 アナ骨®レジスタンスT 20:30 アナ骨®ファットバーン★	10:00 ベーシックフロー-体幹★ 18:30 アドバンス	11:30 アナトミック骨盤ヨガ®★ +グリーンパティック 120min
6	7	8	9	10	11	12
CLOSED	20:30 アナ骨®レジスタンス	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	11:00 アナ骨®レジスタンスT 20:30 アナ骨®ファットバーン★	10:00 ベーシックフロー-股関節★	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 ベーシックフロー 脊柱★ 16:00 アナトミックヨガ 講師 内田かつのり
13	14	15	16	17	18	19
CLOSED	20:30 アナ骨®カーディオ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	CLOSED	11:00 アナ骨®レジスタンスT 20:30 アナ骨®ファットバーン★	10:00 ベーシックフロー 肩胸★ 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
20	21	22	23	24	25	26
CLOSED	20:30 アドバンス	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	CLOSED	20:30 アナ骨®ファットバーン★	10:00 アナトミック骨盤ヨガ®★ +グリーンパティック 120min	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 ベーシックフロー 股関節★
27	28	29	30	<p>9月5日(日)・25日(土)のアナ骨®は「シャバーサナが長い！」 深い睡眠へと誘われ「もう少し寝かせておいて…」との声を多くいただく、アナ骨®のシャバーサナ。近年、その深い睡眠時、脳内に密集した「アストロサイト」と呼ばれるグリア細胞は小さくなり、脳脊髄液の流れがスムーズになることで、脳のゴミ処理が行われることが解明されてきました。この日のシャバーサナ時のヘッドセラピーは、ゴミ処理を行った脳脊髄液を静脈へ促す目の手技を、お一人3分かけて刺激します。シャバーサナ時間は20~30分目安。</p>		
 <p>★マークは基本アーサナクラス。 『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。</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>