

2021 **8** Aug.

REGULAR CLASS SCHEDULE
manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
<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>1 9:00 モーニングフロー ★ 11:30 アナ骨®カーディオT★</p>	
2 CLOSED	3	4	5	6	7	8	
	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 肩胸★ 16:00 アナトミックヨガ 講師 内田かつのり	
9 CLOSED	10 CLOSED	11	12 CLOSED	13	14	15	
		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		10:00 アナトミック骨盤ヨガ®★ &リカバリー 120min	10:00 ベーシックフロー 肩胸★	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 アナ骨®ファットバーン★	
16 CLOSED	17	18	19	20	21	22	
	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	18:30 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 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	
23 CLOSED	24	25	26 CLOSED	27	28	29	
	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		20:30 アナ骨®ファットバーン★	10:00 ベーシックフロー 脊柱 ★ 18:30 アドバンス	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 アナ骨®ハイレジスタンス	
30 CLOSED	31	<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>
	20:30 アナ骨®レジスタンス						