

2021 **10** Oct.

REGULAR CLASS SCHEDULE
manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>■3日(日)はリカバリーの日 31日(日)はグリーンパ(脳の老廃物除去)の日 今月のアナ骨120minはリカバリーとのコラボ、グリーンパとのコラボ。いずれも30分かけて筋疲労、脳疲労を取り除きます。</p> <p>■16日(土)のベーシックフローは9:00スタートです! いつもよりちょっとだけ早起きして、いつものより長めのアフターヨガを快適に過ごすための、スムーズな股関節を作りましょう!</p>				1	2	3
				11:00 アナ骨@レジスタンスT	10:00 ベーシックフロー-体幹★	9:00 モーニングフロー ★
				20:30 アナ骨@ファットバーン★	18:30 アドバンス	11:30 アナトミック骨盤ヨガ@★ +リカバリー 120min
4	5	6	7	8	9	10
CLOSED		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	10:00 ベーシックフロー-肩胸★	9:00 モーニングフロー ★
	20:30 アナ骨@カーディオT★			20:30 アナ骨@ファットバーン★		16:00 アナトミックヨガ 講師 内田かつのり
11	12	13	14	15	16	17
CLOSED	11:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 初級科 Day1	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	CLOSED	9:00 ベーシックフロー-股関節★	9:00 モーニングフロー ★
					12:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース プロ科 Day1	13:30 ヘッドショルダー セラピスト養成コース プロ科 Day2
18	19	20	21	22	23	24
CLOSED	11:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 初級科 Day2	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	10:00 ベーシックフロー-脊柱★	9:00 モーニングフロー ★
				20:30 アナ骨@ファットバーン★	18:30 アドバンス	11:30 ベーシックフロー-肩胸★
25	26	27	28	29	30	31
CLOSED		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	18:30 アドバンス	9:00 モーニングフロー ★
	20:30 アナ骨@カーディオT★			20:30 アナ骨@ファットバーン★		11:30 アナトミック骨盤ヨガ@★ +グリーンパティック 120min
<p>ハタヨガの真髄 ★マークは基本アサナクラス。 『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>