

2022 **4** Apr.

REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
					10:00 ベーシックフロー-体幹★	9:00 モーニングフロー ★
				11:00 アナ骨®レジスタンスT		11:30 アナトミック骨盤ヨガ®★ +リカバリー 120min
				20:30 アナ骨®ファットバーン★		
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		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 ベーシックフロー-股関節★ +リカバリー 120min
11	12	13	14	15	16	17
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	11:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 初級科 8期 DAY1	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®カーディオT★			20:30 アナ骨®ファットバーン★	18:30 アドバンス	11:30 アナ骨®カーディオT★
18	19	20	21	22	23	24
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	11:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 初級科 8期 DAY2	11:00 アナ骨®レジスタンスT	10:00 ベーシックフロー-肩胸★	
	20:30 アナ骨®レジスタンスT★			20:30 アナ骨®ファットバーン★	13:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 初級科 9期 DAY1	11:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 初級科 9期 DAY2
25	26	27	28	29	30	
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	9:00 モーニングフロー ★	10:00 ベーシックフロー-体幹★	
	20:30 アナ骨®カーディオT★			11:30 アナトミック骨盤ヨガ®★ +グリーンパティック 120min	18:30 アドバンス	
 <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>	 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