



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>		1		
2	3	4	5	6	7	8		
CLOSED	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 ベーシックアライメント★ バックバンド 120min	10:00 ベーシックアライメント★ ヘッドスタンド基礎 120min	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 体幹★	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 アナ骨®ファットバーンT★		
9	10	11	12	13	14	15		
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	11:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 専攻科 8期 DAY1	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★ 18:30 アドバンス	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 ベーシックフロー ★ +リカバリー 120min		
16	17	18	19	20	21	22		
CLOSED	20:30 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	11:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 専攻科 8期 DAY2	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★ 13:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 専攻科 9期 DAY1	11:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 専攻科 9期 DAY2		
23	24	25	26	27	28	29		
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	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 脊柱★ 18:30 アドバンス	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 ベーシックフロー 股関節★		
	31	 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
	20:30 アナ骨®カーディオT★	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						