

2025 **7** Mar.

REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
		CLOSED	CLOSED		10:00 ベーシックアライメント★	CLOSED
	18:30 アナ骨® Level1★			11:00 アナ骨® Level2	13:30 実践ヨガ解剖学基礎講座 実践編 講師内田かつのり	
				20:30 アナ骨® Level0★		
7	8	9	10	11	12	13
CLOSED		11:00 パーソナルセッション 予約制	CLOSED		10:10 ベーシックフロー	
	18:30 アナ骨® Level1★	13:30 パーソナルセッション 予約制		11:00 アナ骨® Level2	10:00 アナトミック骨盤ヨガ 指導者養成講座 リード指導力編 講師内田かつのり	11:00 アナ骨® Level1★ &リカバリー 120min
				20:30 アナ骨® Level0★		
14	15	16	17	18	19	20
CLOSED	CLOSED	11:00 パーソナルセッション 予約制	CLOSED		10:00 ベーシックアライメント★	
		13:30 パーソナルセッション 予約制		11:00 アナ骨® Level2		11:00 ベーシックフロー
				20:30 アナ骨® Level0★	18:00 アナトミック骨盤ヨガws 講師内田かつのり	
21	22	23	24	25	26	27
CLOSED		11:00 パーソナルセッション 予約制	CLOSED			
	18:30 アナ骨® Level1★	13:30 パーソナルセッション 予約制		11:00 アナ骨® Level2	11:00 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース 初級科 講師内田かつのり	11:00 アナ骨® Level1★ &リカバリー 120min
				20:30 アナ骨® Level0★		
28	29	30	31			
CLOSED		11:00 パーソナルセッション 予約制	CLOSED			
	18:30 アナ骨® Level1★	13:30 パーソナルセッション 予約制				
30	 ★マークは初めての方向け 『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。			 Home Page	 Instagram	 Reservation
CLOSED				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		

★マークは初めての方向け

『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。