



2022

9

Sep

REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun		
★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。			CLOSED	1	2	3		
						4	9:00 モーニングフロー ★	
						11:00 アナ骨®レジスタンスT	10:00 ベーシックフロー 体幹★	11:30 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	
5	6	7	8	9	10	11		
CLOSED						9:00 モーニングフロー ★		
		11:00 パーソナルセッション 予約制	13:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 専攻科 10期 DAY1	11:00 アナ骨®レジスタンスT	10:00 ベーシックフロー 肩胸★	11:30 ベーシックフロー 股関節★ +リカバリー 120min		
	20:30 アナ骨®カーディオT★	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★				
12	13	14	15	16	17	18		
CLOSED						9:00 モーニングフロー ★		
		11:00 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 10期 DAY2	11:00 アナ骨®レジスタンスT	10:00 ベーシックフロー 股関節★	11:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 専攻科 11期 DAY2		
	20:30 アナ骨®カーディオT★	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★	13:00 ヘッドショルダー セラピスト養成コース 専攻科 11期 DAY1			
19	20	21	22	23	24	25		
11:00 顔ヨガ×ヘッドショルダー 上級アドバンス講座 (顔ヨガアドバンス講師限定)			CLOSED	CLOSED		9:00 モーニングフロー ★		
	11:00 パーソナルセッション 予約制	11:00 パーソナルセッション 予約制			10:00 ベーシックフロー 脊柱★	11:30 アナトミック骨盤ヨガ®★ +グリnpaティック 120min		
20:30 アナ骨®カーディオT★	13:30 パーソナルセッション 予約制				18:30 アドバンス			
26	27	28	29	30	講師より「しばらく色眼鏡かけさせてください」 このところ、眼球に入る光の調節機能に異常がありますため、皆様には失礼を承知で色眼鏡をかけさせていた だけます、 ご理解いただけましたら幸いです。			
CLOSED			CLOSED	11:00 アナ骨®レジスタンスT				
	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		20:30 アナ骨®ファットバーン★				
NO MASK! 	夏場のマスクは危険です！ 室内熱中症は突然やってきます。最悪の場合、命に関わるほど大変危険です。 他者に着用を求める方は参加をご遠慮ください。講師も必要に応じてマスクを外させていただきます。		 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		
	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					

