

2022 **12** Dec.

# REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Ready?  
Here we go!

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p><b>Merry Christmas and Happy New Year!!</b></p> <p>いつものごとくあつという間の1年でしたが、今年もまたたくさんの方との初めましてと、長いメンバーさんに支えられながらのありがとうございます、Manawa Houseはとてとても満たされた1年となりました。皆様が良い一年を締めくくれますよう、年末恒例のイベントクラスで2023年を迎えたいと思います。今年最後のクラスは「アナトミック骨盤ヨガ@覗ぎの滝汗！」で煩惱含めた廃毒を、そして2023年は1月3日(火)「アナトミック骨盤ヨガ@新春キツ初め！」で新年の誓いを掲げていきましょう〜☺</p>			1 CLOSED	2 11:00 アナ骨@レジスタンスT 20:30 アナ骨@ファットバーン★	3 10:00 ベーシックフロー 体幹★ 11:30 アナ骨@カーディオT★	4 9:00 モーニングフロー ★
5 CLOSED	6 20:30 アナ骨@カーディオT★	7 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	8 11:00 ヘッドショルダーセラピスト養成コース 専攻科 12期 DAY1	9 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 10:00 ベーシックフロー 肩胸★ 17:00 アドバンス	11 11:30 ベーシックフロー-股関節★ +リカバリー-120min
12 CLOSED	13 20:30 アナ骨@カーディオT★	14 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	15 11:00 ヘッドショルダーセラピスト養成コース 専攻科 12期 DAY2	16 11:00 アナ骨@レジスタンスT 20:30 アナ骨@ファットバーン★	17 10:00 ベーシックフロー 股関節★ 13:00 ヘッドショルダーセラピスト養成コース 専攻科 13期 DAY1	18 11:00 ヘッドショルダーセラピスト養成コース 専攻科 13期 DAY2
19 CLOSED	20 20:30 アナ骨@カーディオT★	21 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	22 CLOSED	23 11:00 アナ骨@レジスタンスT 20:30 アナ骨@ファットバーン★	24 10:00 ベーシックフロー 脊柱★ 18:30 アドバンス	25 9:00 モーニングフロー ★ 11:30 ベーシックフロー-120min★ THE SUN SALUTATION
26 CLOSED	27 CLOSED	28 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	29 CLOSED	30 9:00 モーニングフロー ★ 11:30 アナトミック骨盤ヨガ@★ 年末恒例 覗ぎの滝汗 120min	31 CLOSED	2023.1.1 CLOSED
<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