

2022 **1** Dec.

# REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Ready?  
Here we go!

| Mon  | Tue                                      | Wed  | Thu  | Fri  | Sat  | Sun  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>🏰 新年明けましておめでとうございます 🏰</p> <p>志新たに2023年を迎えられた皆様にとって、Manawa Houseでのヨガが日常の杖となり、エネルギーチャージのサードスペースになりますよう 精一杯努めてまいります、今年もどうぞよろしくお願いたします！</p> |  |  |  | <p>★マークは基本アーサナクラス。<br/>『ハタヨガの真髄』を基準としています。<br/>強度はすべて強めです。<br/>(リカバリーを除く)<br/>ドアオープンはクラス開始の30分前です。</p> |  | 1<br>CLOSED  |
| 2<br>CLOSED  | 3<br>10:00 アナトミック骨盤ヨガ<br>新春恒例 キツ初め120min | 4<br>11:00 パーソナルセッション 予約制<br>13:30 パーソナルセッション 予約制  | 5<br>CLOSED  | 6<br>CLOSED  | 7<br>10:00 ベーシックフロー 体幹★<br>18:30 アドバンス                                   | 8<br>9:00 モーニングフロー ★<br>11:30 アナ骨®カーディオT★          |
| 9<br>CLOSED  | 10<br>20:30 アナ骨®カーディオT★                  | 11<br>11:00 パーソナルセッション 予約制<br>13:30 パーソナルセッション 予約制   | 12<br>CLOSED                                       | 13<br>11:00 アナ骨®レジスタンスT<br>20:30 アナ骨®ファットバーン★  | 14<br>10:00 ベーシックフロー 股関節★<br>18:30 アドバンス                                 | 15<br>CLOSED                                       |
| 16<br>CLOSED   | 17<br>20:30 アナ骨®カーディオT★                  | 18<br>11:00 パーソナルセッション 予約制<br>13:30 パーソナルセッション 予約制   | 19<br>11:00 ヘッドショルダー<br>セラピスト養成コース プロ科<br>12期 DAY1 | 20<br>11:00 アナ骨®レジスタンスT<br>20:30 アナ骨®ファットバーン★  | 21<br>10:00 ベーシックフロー 肩胸★<br>13:00 ヘッドショルダー<br>セラピスト養成コース プロ科<br>13期 DAY1 | 22<br>11:00 ヘッドショルダー<br>セラピスト養成コース プロ科<br>13期 DAY2 |
| 23<br>CLOSED   | 24<br>20:30 アナ骨®カーディオT★                  | 25<br>11:00 パーソナルセッション 予約制<br>13:30 パーソナルセッション 予約制   | 26<br>11:00 ヘッドショルダー<br>セラピスト養成コース プロ科<br>12期 DAY2 | 27<br>11:00 アナ骨®レジスタンスT<br>20:30 アナ骨®ファットバーン★  | 28<br>10:00 ベーシックフロー 脊柱★<br>18:30 アドバンス                                  | 29<br>9:00 モーニングフロー ★<br>10:00 ベーシックフロー 股関節★       |
| 30<br>CLOSED   | 31<br>20:30 アナ骨®カーディオT★                  | <p>レギュラー90分クラス<br/>チケット1回分</p> <p>レギュラー120分クラス<br/>チケット1回分</p> <p>ワークショップ<br/>要予約・チケット不可</p> | <p>マナワの情景</p>                                      | <p>休講のお知らせ</p>   | <p>のりこの日記</p>  | <p>ご予約はコチラから</p>                                   |