

2023 **5** May.

REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
CLOSED		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	CLOSED	10:00 アナトミック骨盤ヨガ &リカバリー 120min	10:00 ベーシックフロー 体幹★	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
	20:30 アナ骨@カーディオT★					
8	9	10	11	12	13	14
CLOSED		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	CLOSED		10:00 ベーシックフロー 脊柱★	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 アナ骨@カーディオT★
	20:30 アナ骨@カーディオT★			11:00 アナ骨@レジスタンスT 20:30 アナ骨@ファットバーン★	18:30 アドバンス	
15	16	17	18	19	20	21
CLOSED		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 14期 Day 1	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★ 13:00 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース 専攻科 15期 Day 1	11:00 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース 専攻科 15期 Day 2
	20:30 アナ骨@カーディオT★					
22	23	24	25	26	27	28
CLOSED		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 14期 Day 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★	10:00 ベーシックフロー 肩胸★ 18:30 アドバンス	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 ベーシックアライメント120 超体幹トレーニング
	20:30 アナ骨@カーディオT★					
29	30	31	【クラスの定員数を段階的に増やします】 これまで1クラス10名までとしていた定員を3月からはひとまず12名、段階的に15名まで増やします。また秋以降の流行風邪の状況次第で再度定員調節をかける可能性もあるため、予約システムは継続していきます。			
CLOSED		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				
	20:30 アナ骨@カーディオT★					
<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>	<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>

