

2023 **6** Jun.

REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Ready?
Here we go!

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>【リニューアル】満月のフロー 新月のフロー</p> <p>水分調整や感情のコントロールが難しいムーンデイ、古代インドではヨガ修行はお休みとしていましたが、Manawa Houseではムーンデイを活かしてしっかり効かせます。ただし、こん畜生魂はこの日だけはお休みさせて、じんわりと筋肉をリカバリーさせ、自体重を活かしながら関節を緩めます。シンキングボールの倍音が脳も落ち着かせ、思い込みによる身体の硬さも解きます。筋連結を意識したセルフマッサージやツボ押しもこのクラスの醍醐味です。</p>			1	2	3	4
CLOSED			CLOSED	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 体幹★	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 射手座満月のフロー、 股J外旋筋ケアとグロインペインの予防
5	6	7	8	9	10	11
CLOSED	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 13:30 パーソナルセッション 予約制	CLOSED	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 脊柱★ 18:30 アドバンス	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 アナ骨®カーディオT★
12	13	14	15	16	17	18
CLOSED	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 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 初級科 16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 初級科 17期 Day 1	11:00 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース 初級科 17期 Day 2
19	20	21	22	23	24	25
CLOSED	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 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 初級科 16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 ベーシックフロー-股関節★
26	27	28	29	30	<p>6/4射手座満月は太もも～ヒップ 射手座が支配する身体のパーツ＝股関節。 この日は股関節外旋筋の特にインナーのケアを行います。</p> <p>6/18双子座新月はお休みです</p>	
CLOSED	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 13:30 パーソナルセッション 予約制	CLOSED	11:00 アナ骨®レジスタンスT 20:30 アナ骨®ファットバーン★		
<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>