

2023 **12** Nov.



REGULAR CLASS SCHEDULE



Ready?
Here we go!

manawa-house.com

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
						9:00 モーニングフロー ★
					10:00 ベーシックフロー 体幹★	
				11:00 アナ骨®レジスタンスT		11:30 アナ骨®カーディオT★
				20:30 アナ骨®ファットバーン★		
4	5	6	7	8	9	10
CLOSED			CLOSED			
		11:00 パーソナルセッション 予約制		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
		13:30 パーソナルセッション 予約制				養成コース 初級科
	20:30 アナ骨®カーディオT★			20:30 アナ骨®ファットバーン★		19期 Day 2
11	12	13	14	15	16	17
CLOSED	CLOSED		CLOSED			9:00 モーニングフロー ★
					10:00 ベーシックフロー 肩胸★	
				11:00 アナ骨®レジスタンスT		11:30 ベーシックフロー 体幹★
		20:30 射手座新月のフロー★		20:30 アナ骨®ファットバーン★	17:30 アドバンス	
18	19	20	21	22	23	24
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 アナ骨®レジスタンスT	10:00 ベーシックフロー 脊柱★	
		13:30 パーソナルセッション 予約制				11:30 ベーシックフロー★
	20:30 アナ骨®カーディオT★			20:30 アナ骨®ファットバーン★	17:30 アナ骨® ハイレジスタンス	THE SUN SALUTATION
25	26	27	28	29	30	31
CLOSED			CLOSED	CLOSED	9:00 モーニングフロー ★	
					11:30 アナトミック骨盤ヨガ★	CLOSED
		18:30 蟹座満月のフロー★			年末恒例 靦の滝汗120min	
	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>Home Page</p>	 <p>Instagram</p>	 <p>Reservation</p>