

2024 **1** Jan.

REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
CLOSED	CLOSED	10:00 アナトミック骨盤ヨガ★ All Level 新春キツ始め 120min	CLOSED	CLOSED	10:00 ベーシックフロー 体幹★	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 アナ骨®カーディオT★
8	9	10	11	12	13	14
10:00 ベーシックアライメント★ ローランジ & ハイランジ	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	18:30 獅子座満月のフロー★	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★	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 アナ骨®カーディオT★
15	16	17	18	19	20	21
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★	11:00 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース 初級科 19期 Day 2	9:00 モーニングフロー ★ 11:30 ベーシックフロー 肩胸★
22	23	24	25	26	27	28
CLOSED	11:00 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース 初級科 19期 Day 2	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	18:30 ベーシックフロー 体幹★	11:00 アナ骨®レジスタンスT 20:30 山羊座新月のフロー★	10:00 ベーシックフロー 脊柱★ 17:30 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★ ダウンドッグスプリット
29	30	31				
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				
<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>

