

2024 **8** Aug.

# REGULAR CLASS SCHEDULE

manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
			11:00 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース 初級科 25期 Day 2	11:00 アナ骨® Level2  20:30 アナ骨® Level0★	10:00 ベーシック★  11:00 ヴィンヤサ Level1★ &リカバリー.120min	
5	6	7	8	9	10	11
CLOSED	18:30 アナ骨® Level1★	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 ヴィンヤサ Level2	11:00 アナ骨® Level2  20:30 アナ骨® Level0★	10:00 ベーシック★  17:30 アドバンス	11:00 アナトミック骨盤ヨガ® &リカバリー.120min
12	13	14	15	16	17	18
CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED	11:00 アナ骨® Level2  20:30 アナ骨® Level0★	10:00 ベーシック★  17:30 アドバンス	11:00 ヴィンヤサ Level1★
19	20	21	22	23	24	25
CLOSED	18:30 アナ骨® Level1★	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® Level2  20:30 アナ骨® Level0★	11:00 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース 専攻科 24期 Day 2	11:00 ベーシック★
26	27	28	29	30	31	
CLOSED	18:30 アナ骨® Level1★	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 ヴィンヤサ Level2	20:30 アナ骨® Level0★	10:00 ベーシック★  18:30 アナトミックヨガLevel 1 講師 内田かつのり	
<p>★マークは初めての方向け『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>