

2025 **1** JAN.

REGULAR CLASS SCHEDULE
manawa-house.com



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
HAPPY NEW YEAR 2025 新年あけましておめでとうございます！ 本年も皆様にとってたくさんの幸せが訪れますよう いい気（心）を宿らせる器（体）を整え、 磨きをかけていきましょう！ また新たな一年Manawa Houseをよろしく願いいたします！		1 CLOSED	2 CLOSED	3 CLOSED	4 10:00 アナトミック骨盤ヨガ® 新春キツ初め!120min	5 11:00 ベーシック★
6 CLOSED	7 18:30 アナ骨® Level1★	8 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	9 CLOSED	10 11:00 アナ骨® Level2 20:30 アナ骨® Level0★	11 10:00 ベーシック★ 17:30 アドバンス	12 11:00 ヴィンヤサLevel1
13 11:00 アナトミック骨盤ヨガ® 講師 内田かつのり	14 18:30 アナ骨® Level1★	15 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	16 CLOSED	17 11:00 アナ骨® Level2 20:30 アナ骨® Level0★	18 10:00 ベーシック★ 17:30 アドバンス	19 11:00 アナトミック骨盤ヨガ® &リカバリー.120min
20 CLOSED	21 11:00 ヘッドショルダーセラピスト 養成コース プロ科 25期 Day 3	22 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	23 18:30 ヴィンヤサ Level2	24 11:00 アナ骨® Level2 20:30 アナ骨® Level0★	25 10:00 ベーシック★	26 9:30 朝の顔ヨガワークショップ 11:00 ヴィンヤサLevel1
27 CLOSED	28 18:30 アナ骨® Level1★	29 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	30 18:30 ヴィンヤサ Level2	31 11:00 アナ骨® Level2 20:30 アナ骨® Level0★	★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。	
新しい習慣「顔ヨガプラクティス」で1年後、素敵なジブンに出逢おう！ 顔ヨガは美容整形とは異なり、自分の骨格に対して本来の適切な位置にパーツを配置し、一番「私らしい」表情を取り戻すトレーニングです。各表情筋の本来の動きをしようと思っても、既に機能を落としてしまっている、あるいは間違った使い方をしてしまっていることに驚かされます。年始は「機能を取り戻す！」ことから始めていきます。ぜひご参加ください！			レギュラー90分クラス チケット1回分 レギュラー120分クラス チケット1回分 ワークショップ 要予約・チケット不可	 Home Page	 Instagram	 Reservation

