



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
26	27	28	29	30	1	2
CLOSED			10:00 ベーシックフロー-股関節★		10:00 ベーシックフロー-体幹★	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	12:30 リカバリー ★	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 アドバンス	13:30 パーソナルセッション 予約制				
3	4	5	6	7	8	9
CLOSED	10:00 ベーシックフロー-股関節★		CLOSED		10:00 ベーシックフロー-脊柱★	10:00 ヨガ解剖学データベース40 脊柱起立筋
		11:00 パーソナルセッション 予約制		13:00 アナトミックヨガ		13:30 ヨガ解剖学データベース40 腹直筋
		13:30 パーソナルセッション 予約制		15:00 アナトミックヨガ		17:00 アナトミックヨガ
				20:30 アナ骨®ファットバーン★		
10	11	12日以降のスケジュールは今後の状況を判断しながら、順次公開します。				
CLOSED	11:00 ヘッドショルダーセラピスト 養成講座専攻科 Day1					

【クラスの定員制限について】

クラスの定員は引き続き、定員の40%に制限した10名（オンライン同時開催時は8名）としております。緊急事態宣言期間中は、クラス数も若干制限しておりますため、ご予約はお早めをお願いします。

土日・祝日は定員に到達する場合がございますので、ご予約後のキャンセルは極力お控えください。

【4月27日～5月11日までのオンライン同時開催】

- 4/30（金） 11:00 アナ骨®レジスタンス
- 5/2（日） 11:30 アナ骨®カーディオ
- 5/7（火） 20:30 アナ骨®ファットバーン

Manawa Houseの感染予防対策は引き続き徹底努力をしております

アメリカのCDC(疾病予防管理センター)が改正した新型コロナウイルスに関する一般向けガイドラインでは、接触感染(物から人への感染)リスクは低いとされています。しかしながら皆様には安心して気持ちよくスタジオをご利用いただくために、プロップ類の消毒・洗濯等は引き続き行ってまいります。皆様には飛沫感染の予防にご協力いただきたく、ご来店時やペアワークの際のマスク着用は引き続きお願い申し上げます。



★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。



マナワの情景



休講のお知らせ



イベント・WS情報



のりこの日記