

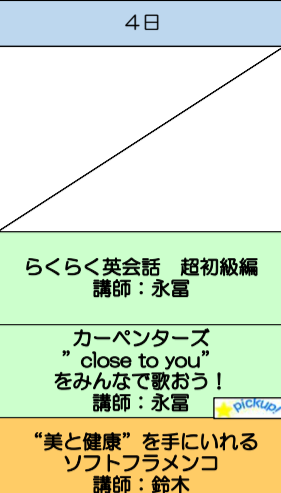

































































































マナビバ池上 1月のプログラムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日時	1日	2日	3日	4日	5日	6日
① 10:00~10:45	 お正月休み 				柔軟性をあげ可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ 	有酸素運動の コアフラフィットネス 講師：メリアユウ 
② 11:00~11:45					らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ 	青春の曲と共に フラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ 
③ 13:00~13:45					らくらく英会話 超初級編 講師：永富 	健康を維持するための 太極拳入門 講師：佐藤
④ 14:00~14:45					カーペンターズ "close to you" をみんなで歌おう！ 講師：永富 	カラフル鉛筆画 講師：中村
⑤ 15:00~15:45					"美と健康"を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木 	誰でもできる。 ペンで"美文字"練習教室 講師：武井
日時	8日	9日	10日	11日	12日	13日
① 10:00~10:45	祝日	マインドfulnessヨガ ~悩みからの解放~ 脳を休ませる究極の方法 講師：田淵 	らくらく英会話 講師：永富 	チェアヨガ ~イスに座って足腰・股関節強化~ 講師：大塚 	家の掃除、洗濯、料理を ラクにする 「家事筋ケアすてっち」 講師：徳留 	ストレス発散！ 歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko
② 11:00~11:45		痛みを癒すヨガ これなら続く！体の不調改善 講師：田淵 	カーペンターズ "close to you" をみんなで歌おう！ 講師：永富 	チェアヨガ ~イスに座って首・肩こり解消~ 講師：大塚 	便秘、おなかのたるみを 解消する 「おなかスッキリ体操」 講師：徳留 	
③ 13:00~13:45		カラダ健康体操 講師：中本 	ストレス解消！ ディスコダンス教室 講師：河岸 	座ってできる 全身筋力トレーニング ~腹・背・肩甲骨・骨盤を鍛える~ 講師：神好 	有酸素運動の コアフラフィットネス 講師：メリアユウ 	
④ 14:00~14:45		健康足つぼマッサージ教室 講師：中本 	社交ダンスエクササイズ 講師：河岸 	頭と体を刺激する 「カラダ脳トレ」 講師：神好 	青春の曲と共に フラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ 	
⑤ 15:00~15:45		"美と健康"を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木 	誰でもできる。 ペンで"美文字"練習教室 講師：武井 	ストレス発散！ 歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko 	誰でもできる。 ペンで"美文字"練習教室 講師：武井 	
日時	15日	16日	17日	18日	19日	20日
① 10:00~10:45	歳を重ねて綺麗に 驚きの若返りメイク術実践 講師：河村 	誰でもできる。 ペンで"美文字"練習教室 講師：武井 	らくらく英会話 講師：永富 	ストレス発散！ 歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko 	筋力強化のための初心者太極拳 講師：小島 	アタマ・カラダの健康力を鍛える マナビバエクササイズ 講師：マナビバ 
② 11:00~11:45	健康 "声活" レッスン~呼吸 &発声法で心身リフレッシュ 講師：三田 	茶の湯体験 ~抹茶とお菓子でお茶飲み交流 会 講師：青柳 	姿勢と歩き方教室 講師：大矢 	和菓子づくり体験 お茶付き 予約制 	心臓機能を高める初心者太極拳 講師：小島 	らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ 
③ 13:00~13:45	カラフル鉛筆画 講師：中村 	カラダ健康体操 講師：中本 	ストレス解消！ ディスコダンス教室 講師：河岸 	認知症予防のための手話体操 講師：島田 	家の掃除、洗濯、料理を ラクにする 「家事筋ケアすてっち」 講師：徳留 	
④ 14:00~14:45	朗読にチャレンジ！ ~人に伝わる話し方を学ぼう~ 講師：三田 	カラダ柔軟体操 講師：中本 	社交ダンスエクササイズ 講師：河岸 	足指まわして血流、むくみ改善 講師：島田 	便秘、おなかのたるみを 解消する 「おなかスッキリ体操」 講師：徳留 	
⑤ 15:00~15:45	カラダ健康体操 講師：中本 	"美と健康"を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木 	イギリス式お紅茶レッスン 予約制 	"美と健康"を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木 	誰でもできる。 ペンで"美文字"練習教室 講師：武井 	
日時	22日	23日	24日	25日	26日	27日
① 10:00~10:45	らくらく英会話 超初級編 講師：永富 	咳や鼻づまりによく効く！！ 塗るアロマジェル作り 講師：志鹿 	らくらく英会話 講師：永富 	座ってできる 全身筋力トレーニング ~腹・背・肩甲骨・骨盤を鍛える~ 講師：神好 	家の掃除、洗濯、料理を ラクにする 「家事筋ケアすてっち」 講師：徳留 	柔軟性をあげ可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ 
② 11:00~11:45	マインドfulnessヨガ ~悩みからの解放~ 脳を休ませる究極の方法 講師：田淵 	咳や鼻づまりによく効く！！ 塗るアロマジェル作り 講師：志鹿 	姿勢と歩き方教室 講師：大矢 	頭と体を刺激する 「カラダ脳トレ」 講師：神好 	便秘、おなかのたるみを 解消する 「おなかスッキリ体操」 講師：徳留 	らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ 
③ 13:00~13:45	痛みを癒すヨガ これなら続く！体の不調改善 講師：田淵 	カラダ健康体操 講師：中本 	ストレス解消！ ディスコダンス教室 講師：河岸 	実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻 	カラダ筋力体操 講師：中本 	
④ 14:00~14:45	美味しいお菓子とコーヒーで お茶飲み交流会しよう！ 講師：河村 	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本 	社交ダンスエクササイズ 講師：河岸 		カラダ柔軟体操 講師：中本 	
⑤ 15:00~15:45	予約制 	"美と健康"を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木 	誰でもできる。 ペンで"美文字"練習教室 講師：武井 	"美と健康"を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木 	誰でもできる。 ペンで"美文字"練習教室 講師：武井 	
日時	29日	30日	31日			
① 10:00~10:45	らくらく英会話 超初級編 講師：永富 	筋力強化のための初心者太極拳 講師：小島 	らくらく英会話 講師：永富 			
② 11:00~11:45	チェアヨガ ~イスに座って足腰・股関節強化~ 講師：大塚 	心臓機能を高める初心者太極拳 講師：小島 	姿勢と歩き方教室 講師：大矢 			
③ 13:00~13:45	チェアヨガ ~イスに座って首・肩こり解消~ 講師：大塚 	カラダ健康体操 講師：中本 	ストレス解消！ ディスコダンス教室 講師：河岸 			
④ 14:00~14:45	健康 "声活" レッスン~呼吸 &発声法で心身リフレッシュ 講師：三田 	カラダ柔軟体操 講師：中本 	社交ダンスエクササイズ 講師：河岸 			
⑤ 15:00~15:45	朗読にチャレンジ！ ~人に伝わる話し方を学ぼう~ 講師：三田 	"美と健康"を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木 	誰でもできる。 ペンで"美文字"練習教室 講師：武井 			

 ...この印がついている日時の講座は、無料で追加受講できます。

 ...別途、材料費のかかるプログラムになります

予約制 ...レッスンの3日前までにご予約が必要となります。

	カラダを動かすプログラム		ものづくりプログラム
	デスクワークプログラム		