


マナビバ池上 3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	
① 10:00~10:45	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="margin: 0;">今月から開始のレッスン</p> <ul style="list-style-type: none"> • 顔ヨガ&リンパマッサージ • ぽっこりお腹改善の腸活ヨガ • 筋膜リリース体操 • つまみ細工でブローチ作り • 手ごね石けん作り • スッキリストレッチ • ヒップホップ・エクササイズ </div>			ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko	チェアヨガ ～イスに座って足腰・股関節強化～ 講師：大塚	関節可動域を広げ不調改善する ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	
② 11:00~11:45				楽しく歌って体を動かす リズムポップス教室 講師：Emiko	チェアヨガ ～イスに座って首・肩こり解消～ 講師：大塚	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				正しい腹式呼吸を身につける はじめての詩吟レッスン ※1 講師：和田	家の掃除、洗濯、料理をラクにする 「家事筋ケアすとりゃち」 講師：徳留		
④ 14:00~14:45				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	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井		
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	大人のための かんたん書道教室 講師：武井		
	今月は新講座が盛り だくさん！いろいろ 受けてみよう！！ 						
日時	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
① 10:00~10:45	“琉球気功”で自律神経を整える 講師：池原	マインドフルネスヨガ～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	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	筋力強化のための初心者太極拳 講師：小島	
② 11:00~11:45	“琉球気功”で自律神経を整える 講師：池原	痛みを癒すヨガ これなら続く！ 体の不調改善 講師：田淵	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	チェアヨガ ～イスに座って首・肩こり解消～ 講師：大塚	らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ	心肺機能高める初心者太極拳 講師：小島	
③ 13:00~13:45	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	カラダ健康体操 講師：中本	ケガ予防・ダイエットに TVで話題の筋膜リリース体操 講師：大矢	表情筋を鍛えて美しい小顔をつくる 顔ヨガ&リンパマッサージ 講師：田淵	初心者でもかんたん つまみ細工でブローチをつくる 講師：海老原		
④ 14:00~14:45	有酸素運動のコアフラフィットネス 講師：メリアユウ	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	ストレス解消！ディスコダンス教室 講師：河岸	花粉症対策、ぽっこりお腹を改善 『腸活ヨガ』 講師：田淵			
⑤ 15:00~15:45	青春の曲と共にフラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ	“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	社交ダンスエクササイズ 講師：河岸	“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木		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	
日時	12日	13日	14日	15日	16日	17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	好きな香りで作る 「手ごね石けん作り」 講師：志鹿	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	らくらく体幹トレーニング教室 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	※ご自宅でお使いの化粧品 をお持ちください。	好きな香りで作る 「手ごね石けん作り」 講師：志鹿	らくらく英会話 超初級編 講師：永富	関節可動域を広げ不調改善する ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	全身の筋肉を気持ち良くのばす スッキリストレッチ 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	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	カラダ健康体操 講師：中本	ケガ予防・ダイエットに TVで話題の筋膜リリース体操 講師：大矢	実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻	家の掃除、洗濯、料理をラクにする 「家事筋ケアすとりゃち」 講師：徳留		
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	ストレス解消！ディスコダンス教室 講師：河岸		誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井		
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	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	社交ダンスエクササイズ 講師：河岸		“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	大人のための かんたん書道教室 講師：武井	

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日時	19日	20日	21日	22日	23日	24日
① 10:00~10:45	マインドフルネスヨガ~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	祝 日	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	関節可動域を広げ不調改善する ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ
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	らくらく英会話 超初級編 講師：永富		大人のための かんたん書道教室 講師：武井	カラフル鉛筆画 講師：中村	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	正しい腹式呼吸を身につける はじめての詩吟レッスン ※1 講師：和田	カラダ健康体操 講師：中本		ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko	集中力を高める！ オトナの折り紙教室 講師：中村	
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	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本		有酸素運動のコアフラフィットネス 講師：メリアユウ	家の掃除、洗濯、料理をラクにする 「家事筋ケアすとりゅち」 講師：徳留	
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		青春の曲と共にフラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ	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	
日時	26日	27日	28日	29日	30日	31日
① 10:00~10:45	コーヒーでお茶飲みしながら 簡単パステルアートをたのしむ 講師：河村	表情筋を鍛えて美しい小顔をつくる 顔ヨガ&リンパマッサージ 講師：田淵	らくらく英会話 講師：永富	らくらく英会話 超初級編 講師：永富	オトナのかんたん ヒップホップ・エクササイズ 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ
② 11:00~11:45		花粉症対策、ぽっこりお腹を改善 『陽活ヨガ』 講師：田淵	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	“SUKIYAKI”を英語で歌おう！ 講師：永富	家の掃除、洗濯、料理をラクにする 「家事筋ケアすとりゅち」 講師：徳留	全身の筋肉を気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ
③ 13:00~13:45	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤	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	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	
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	足指まわしで血流、むくみ改善 講師：島田	有酸素運動のコアフラフィットネス 講師：メリアユウ	
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	カラフル鉛筆画 講師：中村	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸	青春の曲と共にフラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ	

…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		

※1 …自分の声を録音するスマートホン、ボイスレコーダーをお持ちいただくと
よりお楽しみいただけます