





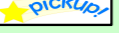








マナビバ池上 2月のプログラムスケジュール


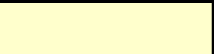

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日時				1日	2日	3日
① 10:00~10:45	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月から開始のレッスン</p> <p>「はじめての詩吟レッスン」 9日(金) 11:00~ 24日(土) 11:00~</p> <p>「パンプスでウォーキング教室」 14日(水) 13:00~</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>今月は大人気の英会話に pick upがついてるよ! 始めるなら今だ!</p>  </div>			<p>らくらく英会話 超初級編 講師：永富</p>	<p>筋力強化のための初心者太極拳 講師：小島</p>	<p>有酸素運動のコアフラフィットネス 講師：メリアユウ</p>
② 11:00~11:45				<p>ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko ★pick up</p>	<p>心肺機能を高める初心者太極拳 講師：小島</p>	<p>青春の曲と共にフラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ</p>
③ 13:00~13:45				<p>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</p>	<p>家の掃除、洗濯、料理をラクにする「家事筋ケアすてれっち」 講師：徳留</p>	
④ 14:00~14:45				<p>痛みを癒すヨガ これなら続く！ 体の不調改善 講師：田淵</p>	<p>らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ ★pick up</p>	
⑤ 15:00~15:45				<p>“美と健康”を手にいれるソフトフラメンコ 講師：鈴木</p>	<p>誰でもできる。ペンで“美文字”練習教室 講師：武井</p>	
日時	5日	6日	7日	8日	9日	10日
① 10:00~10:45	<p>“琉球気功”で自律神経を整える 講師：池原</p>	<p>大人のためのかんたん書道教室 講師：武井</p>	<p>らくらく英会話 講師：永富 ★pick up</p>	<p>チェアヨガ ~イスに座って足腰・股関節強化~ 講師：大塚</p>	<p>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 ★pick up</p>	<p>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 ★pick up</p>
② 11:00~11:45	<p>“琉球気功”で自律神経を整える 講師：池原 ★pick up</p>	<p>誰でもできる。ペンで“美文字”練習教室 講師：武井</p>	<p>”close to you”と“SUKIYAKI”を英語で歌おう！ 講師：永富 ★pick up</p>	<p>チェアヨガ ~イスに座って首・肩こり解消~ 講師：大塚</p>	<p>正しい腹式呼吸を身につけるはじめての詩吟レッスン ※2 講師：和田 ★pick up</p>	<p>らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ</p>
③ 13:00~13:45	<p>歳を重ねて綺麗に驚きの若返りメイク術実践 講師：河村 ※ご自宅でお使いの化粧品をお持ちください。 ★pick up</p>	<p>カラダ健康体操 講師：中本</p>	<p>姿勢と歩き方教室 講師：大矢</p>	<p>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</p>	<p>家の掃除、洗濯、料理をラクにする「家事筋ケアすてれっち」 講師：徳留</p>	
④ 14:00~14:45		<p>健康足つぼマッサージ教室 講師：中本</p>	<p>有酸素運動のコアフラフィットネス 講師：メリアユウ</p>	<p>頭と体を刺激する「カラダ脳トレ」 講師：神好</p>	<p>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</p>	
⑤ 15:00~15:45	<p>イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸 予約制</p>	<p>“美と健康”を手にいれるソフトフラメンコ 講師：鈴木</p>	<p>青春の曲と共にフラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ</p>	<p>“美と健康”を手にいれるソフトフラメンコ 講師：鈴木</p>	<p>誰でもできる。ペンで“美文字”練習教室 講師：武井</p>	
日時	12日	13日	14日	15日	16日	17日
① 10:00~10:45		<p>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 ★pick up</p>	<p>らくらく英会話 講師：永富</p>	<p>らくらく英会話 超初級編 講師：永富 ★pick up</p>	<p>らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ</p>	<p>ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko</p>
② 11:00~11:45		<p>誰でもできる。ペンで“美文字”練習教室 講師：武井</p>	<p>茶の湯体験 ~抹茶とお菓子でお茶飲み交流会 講師：青柳 ★pick up</p>	<p>ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko ★pick up</p>	<p>和菓子づくり体験 お茶付き 予約制 講師：海老原 ★pick up</p>	
③ 13:00~13:45	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">祝日</p>	<p>カラダ健康体操 講師：中本</p>	<p>おしゃれパンプスを履いて美しいウォーキング教室 ※1 講師：大矢 ★pick up</p>	<p>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</p>	<p>健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤</p>	
④ 14:00~14:45		<p>カラダ柔軟体操 講師：中本</p>	<p>ストレス解消！ディスコダンス教室 講師：河岸</p>	<p>痛みを癒すヨガ これなら続く！ 体の不調改善 講師：田淵</p>	<p>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</p>	
⑤ 15:00~15:45		<p>“美と健康”を手にいれるソフトフラメンコ 講師：鈴木</p>	<p>社交ダンスエクササイズ 講師：河岸</p>	<p>“美と健康”を手にいれるソフトフラメンコ 講師：鈴木</p>	<p>誰でもできる。ペンで“美文字”練習教室 講師：武井</p>	

	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	チェアヨガ ～イスに座って足腰・股関節強化～ 講師：大塚	乾燥対策に！オリジナル保湿 リップクリーム作り 講師：志鹿 	らくらく英会話 講師：永富 	座ってできる全身筋カトレーニング ～腹・背・肩甲骨・骨盤を鍛える～ 講師：神好	筋力強化のための初心者太極拳 講師：小島	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	チェアヨガ ～イスに座って首・肩こり解消～ 講師：大塚	乾燥対策に！オリジナル保湿 リップクリーム作り 講師：志鹿 	カラフル鉛筆画 講師：中村 	頭と体を刺激する 「カラダ脳トレ」 講師：神好	心肺機能を高める初心者太極拳 講師：小島	正しい腹式呼吸を身につける はじめての詩吟レッスン ※2 講師：和田 
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	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	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 「家事筋ケアすつれっち」 講師：徳留	
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	ストレス解消！ディスコダンス教室 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	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	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	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	
日時	26日	27日	28日			
① 10:00~10:45	実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻 	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 	らくらく英会話 講師：永富			
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	“SUKIYAKI”を英語で歌おう！ 講師：永富 			
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	カラフル鉛筆画 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	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			
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	社交ダンスエクササイズ 講師：河岸			

 …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 …ご自分でお使いのパンプスをお持ちください。靴の底はキレイにしておいてください。

※2 …自分の声を録音するスマートフォン、ボイスレコーダーをお持ちいただけると
よりお楽しみいただけます