

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	<p>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 			<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>	<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>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</p>		
② 11:00~11:45				<p>楽しく歌って体を動かす リズムポップス教室 講師：Emiko</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>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>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</p>	<p>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 </p>			
④ 14:00~14:45				<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 </p>	<p>誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井</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>大人のための かんたん書道教室 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>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>らくらく英会話 講師：永富</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>誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井</p>	<p>筋力強化のための初心者太極拳 講師：小島 </p>		
② 11:00~11:45	<p>“琉球気功”で自律神経を整える 講師：池原</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>姿勢と歩き方教室 講師：大矢</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>らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ</p>	<p>心肺機能を高める初心者太極拳 講師：小島</p>		
③ 13:00~13:45	<p>誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井 </p>	<p>カラダ健康体操 講師：中本</p>	<p>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 </p>	<p>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 </p>	<p>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 </p>			
④ 14:00~14:45	<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>健康足つぼマッサージ教室 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>花粉症対策、ぽっこりお腹を改善 『腸活ヨガ』 講師：田淵</p>				
⑤ 15:00~15:45	<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>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>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>	
日時	12日	13日	14日	15日			16日	17日
① 10:00~10:45	<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</p>	<p>好きな香りで作る 「手ごね石けん作り」 講師：志鹿 </p>	<p>らくらく英会話 講師：永富</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>			<p>らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ</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>※ご自宅でお使いの化粧品 をお持ちください。 </p>	<p>好きな香りで作る 「手ごね石けん作り」 講師：志鹿 </p>	<p>らくらく英会話 超初級編 講師：永富</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</p>	<p>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 </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>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 </p>	<p>カラダ健康体操 講師：中本</p>	<p>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 </p>	<p>実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻</p>	<p>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</p>			
④ 14:00~14:45	<p>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</p>	<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>誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井</p>			
⑤ 15:00~15:45	<p>朗読にチャレンジ！ ～人に伝える話し方を学ぼう～ 講師：三田</p>	<p>誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井</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>大人のための かんたん書道教室 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	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 「家事筋ケアすとりっち」 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 「家事筋ケアすとりっち」 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