










マナビバ池上 4月のプログラムスケジュール

	月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	
日時	2日	3日	4日	5日	6日	7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 ※ご自宅でお使いの化粧品をお持ちください。	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	ロネットの "Be my baby" を歌おう! 講師：永富	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	筋力強化のための初心者太極拳 講師：小島	
② 11:00~11:45	※ご自宅でお使いの化粧品をお持ちください。	花粉症対策、ぽっこりお腹を改善『腸活ヨガ』 講師：田淵	ストレス解消！ディスコダンス教室A 講師：河岸	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 講師：マナビバ	心肺機能をも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	ストレス解消！ディスコダンス教室B 講師：河岸	痛みを癒すヨガ これなら続く！体の不調改善 講師：田淵	誰でもできる。ペンで“美文字”練習教室 講師：武井		
④ 14:00~14:45	大人のためのかんたん書道教室 講師：武井	カラダ柔軟体操 講師：中本	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	有酸素運動のコアフラフィットネス 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		
⑤ 15:00~15:45	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	“美と健康”を手にいれるソフトフラメンコ 講師：鈴木	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	青春の曲と共にフラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ	やさしく全身をケアする「骨・筋肉リセット運動」 講師：徳留		
日時	9日	10日	11日	12日	13日		14日
① 10:00~10:45	“琉球気功”で自律神経を整える 講師：池原	塗るだけでむくみ、ダイエット効果「スリミングジェルづくり」 講師：志鹿	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」教室 講師：マナビバ		チェアヨガ ~イスに座って足腰・股関節強化~ 講師：大塚
② 11:00~11:45	“琉球気功”で自律神経を整える 講師：池原	塗るだけでむくみ、ダイエット効果「スリミングジェルづくり」 講師：志鹿	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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ダイエット効果抜群！「かんたんボクササイズ」 講師：マナビバ	チェアヨガ ~イスに座って首・肩こり解消~ 講師：大塚	
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	有酸素運動のコアフラフィットネス 講師：メリアユウ	誰でもできる。ペンで“美文字”練習教室 講師：武井		
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	かんたん振り付けでdance! 70's名曲ダンスサイズ 講師：大矢	青春の曲と共にフラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ	健康のための“美尻”づくり ヒップアップトレーニング ※ 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	裏千家お点前 一服お抹茶教室 講師：青柳	“美と健康”を手にいれるソフトフラメンコ 講師：鈴木	やさしく全身をケアする「骨・筋肉リセット運動」 講師：徳留		
日時	16日	17日	18日	19日	20日		21日
① 10:00~10:45	らくらく英会話 超初級編 講師：永富	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	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	オトナのかんたん「ヒップホップエクササイズ」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	誰でもできる。ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	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	ストレス解消！ディスコダンス教室A 講師：河岸	楽しく歌って体を動かす りずむストレッチレッスン 講師：Emiko	ダイエット効果抜群！「かんたんボクササイズ」 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	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B 講師：河岸	痛みを癒すヨガ これなら続く！体の不調改善 講師：田淵	誰でもできる。ペンで“美文字”練習教室 講師：武井		
④ 14:00~14:45	コーヒーでお茶飲みしながら簡単パステルアート絵描き教室 講師：河村	カラダ柔軟体操 講師：中本	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	民謡舞踏フォークダンス教室 講師：田淵	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	※ご自宅でお使いの化粧品をお持ちください。	“美と健康”を手にいれるソフトフラメンコ 講師：鈴木	かんたん振り付けでdance! 70's名曲ダンスサイズ 講師：大矢	“美と健康”を手にいれるソフトフラメンコ 講師：鈴木	やさしく全身をケアする「骨・筋肉リセット運動」 講師：徳留		

日時	月曜日 23日	火曜日 24日	水曜日 25日	木曜日 26日	金曜日 27日	土曜日 28日
① 10:00~10:45	カラフル鉛筆画 講師：中村 	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	認知症予防のための手話体操 講師：島田 	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	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
② 11:00~11:45	ロネットの“Be my baby”を歌う! 講師：永富 	大人のための かんたん書道教室 講師：武井	ロネットの“Be my baby”を歌う! 講師：永富 	足指まわしで血流、むくみ改善 講師：島田	カラフル鉛筆画 講師：中村 	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko 
③ 13:00~13:45	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	カラダ健康体操 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	実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻 	チェアヨガ ～イスに座って足腰・股関節強化～ 講師：大塚	
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	青春の曲と共にフラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸 	チェアヨガ ～イスに座って首・肩こり解消～ 講師：大塚	
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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	健康のための“美尻”づくり ヒップアップトレーニング ※ 講師：徳留	
日時	30日	 <div data-bbox="1528 709 2374 1003" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>春のダイエットプログラムが充実！！ すっきり痩せて夏の薄着に備えましょう。 男性也大歓迎です♪</p> </div> 				
① 10:00~10:45	祝 日					
② 11:00~11:45						
③ 13:00~13:45						
④ 14:00~14:45						
⑤ 15:00~15:45						

 …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。

※1 腰椎分離すべり症や骨粗しょう症など腰部に疾患のあるかたは事前にスタッフまで申告してください。

	カラダを動かすプログラム
	デスクワークプログラム



マナビバからの大事なお知らせ

定員数のあるプログラムがございます。

・ストレス解消！ディスコダンス教室 定員27名

※定員のあるプログラムは予約者優先、次に先着順とさせていただきます。

定員プログラムについての事前予約ルール

- ・予約開始は毎週月曜10:00～より次週1週間の予約をおこなってください。
- ・予約キャンセルの場合は2日前までにご連絡ください。尚、連絡なしでのキャンセルは当日レッスン受講したとみなしカウントされますのでご注意ください。
- ・予約されている方が遅刻されている場合、お越しいただいた先着順の方を優先的に