















マナビバ池上 5月のプログラムスケジュール

※レッスンは完全予約制ではございませんので安心していらっしゃってください。
定員のあるプログラムについては予約者優先となります。

日時	月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日
① 10:00~10:45		身体機能低下を防ぐ イスに座りながらぜんしん健康体操 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富			
② 11:00~11:45		ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko 	ストレス解消！ ディスコダンス教室A 講師：河岸			
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B 講師：河岸			
④ 14:00~14:45		カラダ柔軟体操 講師：中本	姿勢と歩き方教室 講師：大矢			
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	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			
日時	7日	8日	9日	10日	11日	12日
① 10:00~10:45	身体機能低下を防ぐ イスに座りながらぜんしん健康体操 講師：マナビバ	カラダの歪みを整えるための太極拳 講師：小島 	らくらく英会話 講師：永富	痛みを癒すヨガ これなら続く！ 体の不調改善 講師：田淵	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	らくらく英会話 超初級編 講師：永富 	心肺機能を高める初心者太極拳 講師：小島 	“フラッシュダンス ホワット・ ア・フィーリン”を歌う！ 講師：永富 	ぼっこりお腹・便秘を改善 『腸活ヨガ』 講師：田淵	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	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	姿勢と歩き方教室 ビギナークラス 講師：大矢	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	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	プロが教える あなたにあったメイク術実践 講師：河村	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	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	やさしく全身をケアする 「骨・筋肉リセット運動」 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	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	14日	15日	16日	17日	18日	19日
① 10:00~10:45	身体機能低下を防ぐ イスに座りながらぜんしん健康体操 講師：マナビバ	オリジナル美容クラフト 「ローズ香る化粧水づくり」 講師：志鹿 	らくらく英会話 講師：永富	らくらく体幹トレーニング 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	丁寧で綺麗な声の出方を学ぶ 美発声レッスン 講師：Emiko
② 11:00~11:45	“フラッシュダンス ホワット・ ア・フィーリン”を歌う！ 講師：永富 	オリジナル美容クラフト 「ローズ香る化粧水づくり」 講師：志鹿 	ストレス解消！ ディスコダンス教室A 講師：河岸	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	大人のための かんたん書道教室 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
③ 13:00~13:45	代謝をあげバランスの良い体型を 「ボディーメイクトレーニング」 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	ストレス解消！ ディスコダンス教室B 講師：河岸	有酸素運動のコアフラフィットネス 講師：メリアユウ 	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤 	
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	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	身体機能低下を防ぐ イスに座りながらぜんしん健康体操 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	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	
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	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 	“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	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	

	月曜日 21日	火曜日 22日	水曜日 23日	木曜日 24日	金曜日 25日	土曜日 26日
日時	21日	22日	23日	24日	25日	26日
① 10:00~10:45	らくらく英会話 超初級編 講師：永富	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	痛みを癒すヨガ これなら続く！ 体の不調改善 講師：田淵	有酸素運動のコアフラフィットネス 講師：メリアユウ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ
② 11:00~11:45	正しい腹式呼吸を身につける はじめての詩吟レッスン 講師：和田	大人のための かんたん書道教室 講師：武井	代謝をあげバランスの良い体型を 「ボディーメイクトレーニング」 講師：マナビバ	ぽっこりお腹・便秘を改善 『腸活ヨガ』 講師：田淵	青春の曲と共にフラダンスを踊ろう 講師：メリアユウ	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	民謡舞踏フォークダンス教室 講師：田淵	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	健康のための“美尻、づくり ※1 ヒップアップトレーニング 講師：徳留	
④ 14:00~14:45	チェアヨガ ～イスに座って足腰・股関節強化～ 講師：大塚	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	姿勢と歩き方教室 講師：大矢		予約制	やさしく全身をケアする 「骨・筋肉リセット運動」 講師：徳留
⑤ 15:00~15:45	チェアヨガ ～イスに座って首・肩こり解消～ 講師：大塚	“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 講師：石丸	“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	28日	29日	30日	31日		
① 10:00~10:45	和菓子作り体験～お茶付き～ 講師：海老原	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	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	予約制	大人のための かんたん書道教室 講師：武井	“フラッシュダンス ホワット・ ア・フィーリン”を歌おう！ 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		
③ 13:00~13:45	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	カラダ健康体操 講師：中本	カラフル鉛筆画 講師：中村	認知症予防のための手話体操 講師：島田		
④ 14:00~14:45	あなたに合った眉の描き方 集中特訓レッスン 講師：河村	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dancel 70's名曲ダンスサイズ 講師：大矢	足指まわしで血流、むくみ改善 講師：島田		
⑤ 15:00~15:45	だれでも簡単パステルアートを描く 講師：河村	“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	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko		

…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
	体力のない方へおすすめの運動プログラム

定員数のあるプログラムがいくつかございます。

・**ストレス解消！ディスコダンス教室 定員27名**

・**代謝をあげバランスの良い体型を「ボディーメイクトレーニング」 定員15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。

材料費一覧（税抜）

イギリス式お紅茶レッスン＝300円 歌謡名曲を歌おう！＝200円

初めての水墨画＝130円 かんたん書道教室＝130円 和菓子作り体験＝813円

ローズ香る化粧水作り＝770円

事前予約をされる場合のルール

- ・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お入りいただきますので予めご了承ください。もし、止む得ぬ事情で遅刻の場合は必ずスタッフまでご一報ください。