
















マナビバ池上 6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	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
① 10:00~10:45	<p>マナビバは皆様に支えられてとうとう1周年！！ そして今よりもさらに、みなさまが健康になれて楽しく、おのずと足が向いてしまうような“場所”になれるよう一所懸命頑張ります！！ これからもマナビバ池上を宜しくお願いいたします(*^_^*)</p>  <p>マナビバ池上 スタッフ一同</p> 				1日	2日
② 11:00~11:45					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	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
③ 13:00~13:45					らくらく有酸素『Step!!運動』 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
④ 14:00~14:45					(hula) フラベージック 講師：メリアユウ	
⑤ 15:00~15:45					(hula) フラ・ビギナー (基本step) 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	
日時	4日	5日	6日	7日	8日	9日
① 10:00~10:45	“琉球気功”で自律神経を整える 講師：池原 	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	らくらく英会話 超初級編 講師：永富	(hula) フラベージック 講師：メリアユウ	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	“琉球気功”で自律神経を整える 講師：池原 	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 	ストレス解消！ ディスコダンス教室A 講師：河岸	“オリビアンニュートン・ジョン そよかぜの誘惑”を歌う！ 講師：永富 	(hula) フラ・ビギナー (基本step) 講師：メリアユウ	<p>マナビバ1周年 記念パーティー 13:00~15:00</p> 
③ 13:00~13:45	チェアヨガ ～イスに座って足腰・股関節強化～ 講師：大塚	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	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	チェアヨガ ～イスに座って首・肩こり解消～ 講師：大塚	カラダ柔軟体操 講師：中本	姿勢と歩き方教室 ビギナー 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	カラフル鉛筆画 講師：中村 	“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	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	“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	11日	12日	13日	14日	15日	
① 10:00~10:45	プロが教える あなたにあったメイク術実践 講師：河村	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 	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	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	※ご自宅でお使いの化粧品 をお持ちください。 	大人のための かんたん書道教室 講師：武井	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	“オリビアンニュートン・ジョン そよかぜの誘惑”を歌う！ 講師：永富 	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	らくらく有酸素『Step!!運動』 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	代謝をあげバランスの良い体型を 「ポディーメイクトレーニング」 ※1 講師：マナビバ	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	<p>実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻</p> <p>予約制 </p>	
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	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	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		
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	姿勢と歩き方教室 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		
					誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	




	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日時	18日	19日	20日	21日	22日	23日
① 10:00~10:45	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 	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	らくらく体幹トレーニング 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 
② 11:00~11:45	らくらく英会話 超初級編 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 	ストレス解消！ ディスコダンス教室A 講師：河岸	ぽっこりお腹・便秘を改善 『腸活ヨガ』 講師：田淵	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	心肺機能を高める初心者太極拳 講師：小島 
③ 13:00~13:45	代謝をあげバランスの良い体型を 「ポディーメイクトレーニング」 ※1 講師：マナビバ	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	認知症予防のための手話体操 講師：島田 	健康のための“美尻、づくり ヒップアップトレーニング ※1 講師：徳留	
④ 14:00~14:45	有機栽培で育てた挽きたておいしい コーヒーを飲もう 講師：河村 	カラダ柔軟体操 講師：中本	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	足指まわして血流、むくみ改善 講師：島田	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	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	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	“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	25日	26日	27日	28日	29日	30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	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	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 	丁寧に綺麗な声の出し方を学ぶ 美発声レッスン 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
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	大人のための かんたん書道教室 講師：武井	“オリビアンニュートン・ジョン そよかせの誘惑”を歌う！ 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	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko	カラフル鉛筆画 講師：中村 
③ 13:00~13:45	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	カラダ健康体操 講師：中本	代謝をあげバランスの良い体型を 「ポディーメイクトレーニング」 ※1 講師：マナビバ	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	
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dancel 70's名曲ダンスサイズ 講師：大矢 	らくらく有酸素『Step!!運動』 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	
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	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	“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 予約制 講師：石丸 	

 …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「ポ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＝65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。