

マナビバ池上 7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 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 |
|---------------|---|--|---|--|---|--|
| 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 | 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 | らくらく体幹トレーニング 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 | 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 | ぽっこりお腹・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 | 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 | 関節・体幹をスムーズに動かす 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 | ストレス解消！ ディスコダンス教室B 講師：河岸 | 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 | 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 | プロのメイク術実践 スキンケア編 講師：河村 | カラダ柔軟体操 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」 講師：マナビバ | らくらく有酸素『Step!!運動』 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 | プロのメイク術実践 ベースメイク 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 | 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 | 誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井 | |
| 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 | 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 | らくらく有酸素『Step!!運動』 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 | 大人のための かんたん書道教室 講師：武井 | らくらく英会話 超初級編 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 | 姿勢を保つための インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ |
| ③ 13:00~13:45 | 民謡舞踊フォークダンス教室 講師：田淵 | カラダ健康体操 講師：中本 | 姿勢と歩き方教室 ビギナー 講師：大矢 | 認知症予防のための手話体操 講師：島田 | 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dance! 70's名曲ダンスサイズ 講師：大矢 | 足指まわして血流、むくみ改善 講師：島田 | 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 | 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 | オトナのかんたん 「ヒップホップエクササイズ」教室 講師：西尾 | 誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井 | |
| 日時 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| ① 10:00~10:45 | 祝 日 | 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 | パットプーンの “砂に書いたラブレター”を歌う！ 講師：永富 | 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 |
| ② 11:00~11:45 | | らくらく腰スッキリ体操 腰痛改善 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 | 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 | 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 |
| 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 | (hula) フラベシック 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 ※1 講師：徳留 | |
| ④ 14:00~14:45 | | カラダ柔軟体操 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 | (hula) フラ・ビギナー (基本step) 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 | |
| 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 | 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 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 |
|---------------|---|--|--|---------------------------------------|---|--|
| 日時 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28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 | パットブーンの “砂に書いたラブレター”を歌う！ 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 | (hula) フラベリック 講師：メリアユウ |
| ② 11:00~11:45 | パットブーンの “砂に書いたラブレター”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 | 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 | らくらく肩こりスッキリ体操 肩こり改善 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 | (hula) フラ・ビギナー (基本step) 講師：メリアユウ |
| 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 講師：和田 | カラダ健康体操 講師：中本 | 健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤 | 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 | 実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻 | |
| 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 | 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 | 予約制 | |
| 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 | 関節・体幹をスムーズに動かす 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 | 予約制 | 誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井 |
| 日時 | 30日 | 31日 |  <p>今月の健康コラム 暑い夏に脳卒中がおきやすい!?!? 暑い夏がすぐそこですね。運動はおろか外に出るのも億劫なこの時期。ですが夏に脳卒中が起きやすいって知ってました？原因の多くは“水分不足”により血液がドロドロになってしまうそうです。また、夏は運動不足により血管が傷み動脈硬化が起きやすいのも原因の一つです。みなさま、暑い夏こそしっかりと運動、こまめな水分補給、しっかりとした食事をとり暑い夏も乗り切りましょう！動脈硬化改善に効果のあるプログラムも沢山あります。詳しくはスタッフまで</p>  | | | |
| 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 | らくらく体幹トレーニング 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 | 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 | らくらく腰スッキリ体操 腰痛改善 講師：マナビバ | カラダ健康体操 講師：中本 | | | | |
| ④ 14:00~14:45 | プロのメイク術実践 まゆげ編 講師：河村 | カラダ柔軟体操 講師：中本 | | | | |
| ⑤ 15:00~15:45 | プロのメイク術実践 アイメイク編 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 | | | | |

…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 |
| | アタマを動かすプログラム |
| | カラダメンテナンスのプログラム |

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＝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。