













マナビバ池上 8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 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日
① 10:00~10:45			代謝をあげバランスの良い体型を「ボディメイクトレーニング」 講師：マナビバ	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	かんたんバステルアート入門 講師：河村 	腰まわりスッキリ体操 腰痛改善 講師：マナビバ 
② 11:00~11:45			ストレス解消！ ディスコダンス教室A 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	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	肩こりスッキリ体操 肩こり改善 講師：マナビバ
③ 13:00~13:45			ストレス解消！ ディスコダンス教室B 講師：河岸	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	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			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	大人のための かんたん書道教室 講師：武井	
⑤ 15:00~15:45			姿勢と歩き方教室 講師：大矢	“美と健康”を手に入れる 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 ※1 講師：徳留	
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日
① 10:00~10:45	らくらく体幹トレーニング ダンベル・バンド編 講師：マナビバ	らくらく英会話 超初級編 講師：永富 	らくらく英会話 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	大人のための かんたん書道教室 講師：武井	
② 11:00~11:45	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	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	ケルティックウーマンの "You raise me up"を歌おう！ 講師：永富 	らくらく有酸素『Step!!運動』 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	
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	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	(hula) フラベージック 講師：メリアユウ	実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻 予約制 	祝 日
④ 14:00~14:45	かんたん♪若返り洗顔法 講師：河村 	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	見た目が5歳若返る 美姿勢バレエ教室 講師：清水	(hula) フラ・ビギナー (基本step) 講師：メリアユウ 		
⑤ 15:00~15:45	シミ・くすみ・くまカバーの方法 講師：河村 	“美と健康”を手に入れる 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”を手に入れる ソフトフラメンコ 講師：鈴木		
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日
① 10:00~10:45	お盆休み		らくらく英会話 講師：永富	心と体を健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	丁寧に綺麗な声の出し方を学ぶ 美発声レッスン 講師：Emiko 	見た目が5歳若返る “美姿勢バレエ教室” 講師：清水
② 11:00~11:45			はじめてのZUMBA 講師：田淵	心と体を健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ お茶、コーヒー付 講師：Emiko	かんたん ダイエットバレエエクササイズ 講師：清水
③ 13:00~13:45			肩こりスッキリ体操 肩こり改善 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 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	
④ 14:00~14:45			腰まわりスッキリ体操 腰痛改善 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	内臓を整え美肌をつくる 「寝ころびヨガ」 講師：大塚	
⑤ 15:00~15:45			イギリス式お紅茶レッスン 予約制 講師：石丸 	“美と健康”を手に入れる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	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	

	月曜日 20日	火曜日 21日	水曜日 22日	木曜日 23日	金曜日 24日	土曜日 25日
日時	20日	21日	22日	23日	24日	25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	ケルティックウーマンの “You raise me up” を歌おう！ 講師：永富	大人のための かんたん書道教室 講師：武井	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	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	らくらく有酸素『Step!!運動』 講師：マナビバ	肩こりスッキリ体操 肩こり改善 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング ダンベル・バンド編 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	内臓を整え美肌をつくる 「寝ころびヨガ」 講師：大塚
③ 13:00~13:45	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	カラダ健康体操 講師：中本	腰まわりスッキリ体操 腰痛改善 講師：マナビバ	認知症予防のための手話体操 講師：島田	気持ち良く汗をかこう！ フレッシュサーキットトレーニング 講師：増田	
④ 14:00~14:45	老化予防のための紫外線対策 講師：河村	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	足指まわして血流、むくみ改善 講師：島田	ふらつきとオサラバ！ バランスUPトレーニング 講師：増田	
⑤ 15:00~15:45	まゆとアイメイクのレッスン 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	姿勢と歩き方教室 ビギナークラス 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	カラフル鉛筆画 講師：中村	
日時	27日	28日	29日	30日	31日	
① 10:00~10:45	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	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	ぽっこりお腹・便秘を改善 『腸活ヨガ』 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	
② 11:00~11:45	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	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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	丁寧で綺麗な声の出し方を学ぶ 美発声レッスン 講師：Emiko	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	
③ 13:00~13:45	痛みを癒すヨガ これなら続く！ 体の不調改善 講師：田淵	カラダ健康体操 講師：中本	全身の筋肉を気持ちよくのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	(hula) フラベーシック 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	
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	(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	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	

…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。