


マナビバ戸越9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。




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						
② 11:00~11:45						
③ 13:00~13:45						らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ
④ 14:00~14:45						
⑤ 15:00~15:45						全身の筋肉を気持ち良くのばす スタティックストレッチ 講師：マナビバ
日時	3日	4日	5日	6日	7日	8日
① 10:00~10:45						
② 11:00~11:45	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	腰スッキリ体操 腰痛改善 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	腰スッキリ体操 腰痛改善 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	腰スッキリ体操 腰痛改善 講師：マナビバ
③ 13:00~13:45	全身の筋肉を気持ち良くのばす スタティックストレッチ 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	全身の筋肉を気持ち良くのばす スタティックストレッチ 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	全身の筋肉を気持ち良くのばす スタティックストレッチ 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
④ 14:00~14:45						
⑤ 15:00~15:45	かんたん関節可動域 ROM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	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	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	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
日時	10日	11日	12日	13日	14日	15日
① 10:00~10:45	らくらく英会話 講師：永富	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	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	丁寧で綺麗な声の出し方を学ぶ 美発声レッスン 講師：Emiko	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	カーペンターズの “top of the world”を歌う！ 講師：永富	全身の筋肉を気持ち良くのばす スタティックストレッチ 講師：マナビバ	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	腰スッキリ体操 腰痛改善 講師：マナビバ	かんたん関節可動域 ROMトレーニング 講師：マナビバ	全身の筋肉を気持ち良くのばす スタティックストレッチ 講師：マナビバ
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	らくらく有酸素『Step!!運動』 講師：マナビバ	(hula) フラベージック 講師：メリアユウ	肩こりスッキリ体操 肩こり改善 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	
④ 14:00~14:45	すこやかスキンケア/シミくすみカ パーの方法 講師：河村	ミュージカル “マンマミーア”を踊ろう！ 講師：牛頭	(hula) フラ・ビギナー (基本step) 講師：メリアユウ	見た目が5歳若返る “美姿勢バレエ教室” 講師：清水	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	
⑤ 15:00~15:45	シミ・くすみ・くまカパーの方法 講師：河村	ミュージカル “コーラスライン”を踊ろう！ 講師：牛頭	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	かんたん ダイエットバレエエクササイズ 講師：清水	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	17日	18日	19日	20日	21日	22日
① 10:00~10:45	祝日	カラフル鉛筆画 講師：中村	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	らくらく英会話 講師：永富	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	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		チェアヨガ ～イスに座って足腰・股関節強化～ 講師：大塚	ストレス解消！ ディスコダンス教室A 講師：河岸	カーペンターズの "top of the world" を歌う！ 講師：永富	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	らくらく有酸素『Step!!運動』 講師：マナビバ
③ 13:00~13:45		内臓を整え美肌をつくる 「寝ころびヨガ」 講師：大塚	ストレス解消！ ディスコダンス教室B 講師：河岸	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	ふらつきとおサラバ！ バランスUPトレーニング 講師：増田	
④ 14:00~14:45		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	姿勢と歩き方教室 ビギナー 講師：大矢	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	心と体を健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	
⑤ 15:00~15:45		誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸	全身の筋肉を気持ち良くのばす スタティックストレッチ 講師：マナビバ	心と体を健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	
日時	24日	25日	26日	27日	28日	29日
① 10:00~10:45	祝日	ミュージカル "マンマミーア" を踊ろう！ 講師：牛頭	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	らくらく英会話 講師：永富	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	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		ミュージカル "コーラスライン" を踊ろう！ 講師：牛頭	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	カーペンターズの "top of the world" を歌う！ 講師：永富	ふらつきとおサラバ！ バランスUPトレーニング 講師：増田	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
③ 13:00~13:45		実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻	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	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	
④ 14:00~14:45		腰スッキリ体操 腰痛改善 講師：マナビバ	全身の筋肉を気持ち良くのばす スタティックストレッチ 講師：マナビバ	かんたん関節可動域 ROM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	
⑤ 15:00~15:45		肩こりスッキリ体操 肩こり改善 講師：マナビバ	カラフル鉛筆画 講師：中村	足指まわして血流、むくみ改善 講師：島田	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	

…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

## 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

- ・事前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。