

マナビバ池上 11月レッスンスケジュール

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日時	1日	2日	3日			
1時間目 10:00~10:45	内臓を整え美肌をつくる 「寝転びヨガ」 講師：大塚	おとなのための カンタン書道教室 講師：武井	祝日			
2時間目 11:00~11:45	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	ペンで英文字練習教室 講師：武井				
3時間目 13:00~13:45	腰痛スッキリ体操 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				
4時間目 14:00~14:45	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	有酸素ステップ 講師：マナビバ				
5時間目 15:00~15:45	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	ストレス発散！歌謡曲をうたおう お茶・コーヒー付き 講師：EMIKO				
日時	5日	6日	7日	8日	9日	10日
1時間目 10:00~10:45	自律神経を整える琉球気功 pick up	ペンで英文字練習教室 講師：武井	らくらく英会話 講師：永富	ミュージカル “マンマミーア”を踊ろう！ 講師：牛頭	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	自律神経を整える琉球気功	カラフル鉛筆画レッスン	ストレス解消！ ディスコダンス教室A 講師：河岸	ミュージカル “コーラスライン”を踊ろう！ 講師：牛頭	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	有酸素ステップ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	健康のための太極拳入門 講師：佐藤	理想のカラダ ポディーメイクトレーニング 講師：マナビバ	ストレス解消！ ディスコダンス教室B 講師：河岸	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	ペンで英文字練習教室 講師：武井	
4時間目 14:00~14:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	全身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	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 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	かんたんダイエット バレエエクササイズ 講師：清水	
5時間目 15:00~15:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	見た目が若返る 美姿勢バレエ教室 講師：清水	
日時	12日	13日	14日	15日	16日	17日
1時間目 10:00~10:45	年齢を味方につける 正しいスキンケア 講師：河村 pick up	らくらく英会話 超初級編 講師：田中	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	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	理想のカラダ ポディーメイクトレーニング 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	年齢を味方につける 正しいベースメイク 講師：河村 pick up	ペンで英文字練習教室 講師：武井	ジョンレノン “ハッピークリスマス”を歌おう！ 講師：永富 pick up	全身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	バランスフィットネスボール 講師：マナビバ	見た目が若返る 美姿勢バレエ教室 講師：清水
3時間目 13:00~13:45	腰痛スッキリ体操 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 講師：大矢	きれいな声の出し方を学ぶ ポイトレ美発声レッスン 講師：EMIKO pick up	ミュージカル “マンマミーア”を踊ろう！ 講師：牛頭	
4時間目 14:00~14:45	健康「声活」レッスン 呼吸法&発声法でリフレッシュ 講師：三田	カラダ柔軟体操 講師：中本	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ※	ストレス発散！歌謡曲をうたおう お茶・コーヒー付き 講師：EMIKO	ミュージカル “コーラスライン”を踊ろう！ 講師：牛頭	
5時間目 15:00~15:45	朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	マナビバヒップホップ・エクササイズ 講師：マナビバ※	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	ペンで英文字練習教室 講師：武井	



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日時	19日	20日	21日	22日	23日	24日
1時間目 10:00~10:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	ストレス発散！歌謡曲をうたおう お茶・コーヒー付き 講師：EMIKO	らくらく英会話 講師：永富	ペンで美文字練習教室 講師：武井	祝日	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	らくらく体幹トレーニング 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	やさしく全身をケアする 「骨・筋肉リセット運動」 講師：徳留		有酸素ステップ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	全身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	ストレス解消！ ディスコダンス教室B 講師：河岸	フラベージック 講師：メリアユウ		
4時間目 14:00~14:45	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	フラビギナー 講師：メリアユウ pick up		
5時間目 15:00~15:45	疲れのないカラダをつくる 「筋膜ほぐし」 講師：増田	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	見た目が若返る 美姿勢バレエ教室 講師：清水	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木		
日時	26日	27日	28日	29日	30日	
1時間目 10:00~10:45	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	らくらく英会話 超初級編 講師：田中	らくらく英会話 講師：永富	内臓を整え美肌をつくる 「寝転びヨガ」 講師：大塚	バランスUPトレーニング 講師：増田	
2時間目 11:00~11:45	全身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	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	ジョンレノン “ハッピークリスマス”を歌おう！ 講師：永富	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	
3時間目 13:00~13:45	イギリス式お紅茶レッスン 予約制 講師：石丸 pick up	カラダ健康体操 講師：中本	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ※	有酸素ステップ 講師：マナビバ	
4時間目 14:00~14:45	健康「声活」レッスン 呼吸法&発声法でリフレッシュ 講師：三田	カラダ柔軟体操 講師：中本	理想のカラダ ポディーメイクトレーニング 講師：マナビバ	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ※	おとなのための カンタン書道教室 講師：武井	
5時間目 15:00~15:45	朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	ペンで美文字練習教室 講師：武井	

pick up

…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。

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。

…別途、材料費のかかるプログラムになります

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

水墨画 = 130円 かんたん書道教室 = 65円

カラダを動かすプログラム

アタマを働かすプログラム

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。