

マナビバ戸越銀座 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	11月			1日	2日	3日
1時間目 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	祝日
2時間目 11:00~11:45				“サイレンナイト” “ホワイトクリスマス”を歌おう！ 講師：永富	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	
3時間目 13:00~13:45				チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	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	
4時間目 14:00~14:45				骨盤底筋ケア 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				冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
日時	5日	6日	7日	8日	9日	10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	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	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	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	マナビバヒップホップ・エクササイズ 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	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	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース体操 講師：大矢	“サイレンナイト” “ホワイトクリスマス”を歌おう！ 講師：永富	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
3時間目 13:00~13:45	痛みを癒すヨガ ～体の不調改善～ 講師：田淵	ペンで美文字練習教室 講師：武井	セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	かんたんボクササイズ 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時間目 14:00~14:45	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	カラフル鉛筆画レッスン	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	ミュージカル “マンマミーア”を踊ろう！ 講師：牛頭	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	
5時間目 15:00~15:45	有酸素ステップ 講師：マナビバ	きれいな声の出し方を学ぶ ボイトレ美発声レッスン 講師：EMIKO	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	ミュージカル “コーラスライン”を踊ろう！ 講師：牛頭	朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田	
日時	12日	13日	14日	15日	16日	17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	たるみ予防のリンパリフトアップ 講師：マナビバ	はじめての詩吟レッスン 講師：和田	やさしく全身をケアする 「骨・筋肉リセット運動」 講師：徳留	ミュージカル “マンマミーア”を踊ろう！ 講師：牛頭	ストレス解消！ ディスコダンス教室A 講師：牛頭
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	バランスフィットネスボール 講師：マナビバ	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	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	ミュージカル “コーラスライン”を踊ろう！ 講師：牛頭	ストレス解消！ ディスコダンス教室B 講師：牛頭
3時間目 13:00~13:45	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 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	マインドフルネスヨガ ～ストレス、悩みからの解放～ 講師：田淵	だれでもかんたん水墨画教室 講師：辻 ※予約制となります	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
4時間目 14:00~14:45	有酸素ステップ 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	骨盤底筋ケア 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	
5時間目 15:00~15:45	カラフル鉛筆画レッスン	ペンで美文字練習教室 講師：武井	冷え性改善 血管若返り体操 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	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	

	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	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	ペンで英文字練習教室 講師：武井	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	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	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	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース体操 講師：大矢	“サイレンナイト” “ホワイトクリスマス”を歌おう！ 講師：永富		有酸素ステップ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	疲れにくいカラダをつくる 「筋膜ほぐし」 講師：増田	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	たるみ予防のリンパリフトアップ 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		
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	きれいな声の出し方を学ぶ ボイトレ美発声レッスン 講師：EMIKO	バランスフィットネスボール 講師：マナビバ	100歳まで歩ける足腰！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ		
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	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	カラフル鉛筆画レッスン	ペンで英文字練習教室 講師：武井		
日時	26日	27日	28日	29日	30日	
1時間目 10:00~10:45	イギリス式お紅茶レッスン 予約制 講師：石丸	ストレス解消！リラックスヨガ 講師：増田	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	ペンで英文字練習教室 講師：武井	
2時間目 11:00~11:45	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	疲れにくいカラダをつくる 「筋膜ほぐし」 講師：増田	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース体操 講師：大矢	ジョンレノン “ホワイトクリスマス”を歌おう！ 講師：永富	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	
3時間目 13:00~13:45	痛みを癒すヨガ ～体の不調改善～ 講師：田淵	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	カラフル鉛筆画レッスン	内臓を整え美肌をつくる 「寝転びヨガ」 講師：大塚	気持ちよく汗をかく サーキットトレーニング 講師：増田	
4時間目 14:00~14:45	年齢を味方につける 正しいスキンケア 講師：河村	見た目が若返る 美姿勢バレエ教室 講師：清水	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	たるみ予防のリンパリフトアップ 講師：マナビバ	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	
5時間目 15:00~15:45	年齢を味方につける 正しいベースメイク 講師：河村	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	バランスフィットネスボール 講師：マナビバ	朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田	

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。

カラダを動かすプログラム

アタマを動かすプログラム

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
 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。