



マナビバ池上 1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 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 1時間目 10:00~10:45 |  | <h2 style="color: red;">年始休業</h2> | | |  | らくらく体幹トレーニング 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 |
| 3時間目 13:00~13:45 | | | | | | 痛みを癒すヨガ 講師：田淵 |
| 4時間目 14:00~14:45 | | | | | | セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵 |
| 5時間目 15:00~15:45 | | | | | | 可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ |
| 日時 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| 1時間目 10:00~10:45 | 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 超初級 講師：田中 | らくらく英会話 講師：永富 | 肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ | らくらく体幹トレーニング 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 |
| 2時間目 11:00~11:45 | ROMトレーニング (本来の関節を取りもせず) 講師：マナビバ | ペンで美文字練習教室 講師：武井 | エルビスプレスリーの“Can't Help Falling in Love”を歌おう！ 講師：永富 pick up | バランスフィットネスボール 講師：マナビバ | 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 | ペンで美文字練習教室 講師：武井 |
| 3時間目 13:00~13:45 | 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ | 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 筋膜リリース教室 講師：大矢 | 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 pick up | |
| 4時間目 14:00~14:45 | 年齢を味方につける 正しいメイクレッスン 講師：河村 pick up | かんたんボクササイズ 講師：マナビバ | 姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ | 内臓を整え美肌をつくる 「寝転びヨガ」 講師：大塚 | 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 正しいヘアウィッグレッスン 講師：河村 pick up | 美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木 | 有酸素ステップ 講師：マナビバ | 美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木 | 朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田 | |
| 日時 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| 1時間目 10:00~10:45 | <h2 style="color: red;">祝日</h2> | カラフル鉛筆画レッスン 講師：中村 | らくらく英会話 講師：永富 | バランスフィットネスボール 講師：マナビバ | ペンで美文字練習教室 講師：武井 | 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 | エルビスプレスリーの“Can't Help Falling in Love”を歌おう！ 講師：永富 | やさしく全身をケアする 「骨・筋肉リセット運動」 講師：徳留 | らくらく体幹トレーニング 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 | | 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 | イギリス式お紅茶レッスン 予約制 講師：石丸 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 | |
| 4時間目 14:00~14:45 | | かんたんダイエット バレエエクササイズ 講師：清水 | かんたんボクササイズ 講師：マナビバ | ROMトレーニング (本来の関節を取りもせず) 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 | |
| 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 | ペンで美文字練習教室 講師：武井 | 美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木 | はじめてのバレエストレッチ 講師：清水 | |

| 日時 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
|---------------------|--|--------------------------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1時間目 10:00~10:45 | 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 | らくらく英会話 超初級 講師：田中 | らくらく英会話 講師：永富 | 可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 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 | ROMトレーニング (本来の関節を取りもせず) 講師：マナビバ |
| 2時間目 11:00~11:45 | かんたんボクササイズ 講師：マナビバ | リラックスヨガ 講師：増田 | 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 | ペンで英文字練習教室 講師：武井 | 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ |
| 3時間目 13:00~13:45 | ペンで英文字練習教室 講師：武井 | カラダ健康体操 講師：中本 | ミュージカル “雨に唄えば”を踊ろう！ 講師：牛頭 | チェアヨガ イスを使って足腰・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 | |
| 4時間目 14:00~14:45 | 年齢を味方につける 正しいメイクレッスン 講師：河村 pick up | 健康足つぼマッサージ 講師：中本 | かんたん手話フラ 講師：メリアユウ | 内臓を整え美肌をつくる 「寝転びヨガ」 講師：大塚 | 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 | |
| 5時間目 15:00~15:45 | 年齢を味方につける 正しいヘアウィッグレッスン 講師：河村 pick up | 美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木 | かんたんステップフラダンス 講師：メリアユウ | 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 pick up | |
| 日時 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | 28日 | 29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 | ストレス解消！ ディスコダンス教室A 講師：牛頭 | らくらく英会話 講師：永富 | ミュージカル “コーラスライン”を踊ろう！ 講師：牛頭 | 年末休業 | |
| 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 | ストレス解消！ ディスコダンス教室B 講師：牛頭 | エルビスプレスリーの“Can't Help Falling in Love”を歌おう！ 講師：永富 pick up | ミュージカル “雨に唄えば”を踊ろう！ 講師：牛頭 | | |
| 3時間目 13:00~13:45 | ペンで英文字練習教室 講師：武井 | カラダ健康体操 講師：中本 | 可動域を広げる 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 | | |
| 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 | カラフル鉛筆画レッスン 講師：中村 | 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 | | |
| 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 | 大人の折り紙教室 講師：中村 | 美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木 | | |

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

アタマを動かすプログラム

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。