

# マナビバ戸越銀座 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	
1時間目 10:00~10:45		<h1 style="color: red; text-align: center;">年始休業</h1>		<p>有酸素ステップ 講師：マナビバ</p>	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					見た目が若返る 美姿勢バレエ教室 講師：清水	
4時間目 14:00~14:45					はじめてのバレエストレッチ 講師：清水	
5時間目 15:00~15:45						
日時	7日	8日	9日	10日	11日	12日
1時間目 10:00~10:45	姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	腰痛スッキリ体操 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：あさみ
2時間目 11:00~11:45	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース体操 講師：大矢	タイタニック主題歌の “My Heart Will Go ON” を歌おう！ 講師：永富	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	リラックスヨガ 講師：あさみ
3時間目 13:00~13:45	痛みを癒すヨガ 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	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	冷え性改善 血管若返り体操 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	
4時間目 14:00~14:45	セロニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	予約制	かんたんステップフラダンス 講師：メリアユウ	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	
5時間目 15:00~15:45	かんたんダイエット バレエエクササイズ 講師：清水	たるみ予防のリンパリフトアップ 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	大人の日常メイク教室 講師：渡邊	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	
日時	14日	15日	16日	17日	18日	19日
1時間目 10:00~10:45	<h1 style="color: red; text-align: center;">祝日</h1>	ペンで美文字練習教室 講師：武井	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	疲れにくいカラダをつくる 「筋膜ほぐし」 講師：あさみ	カラダの反射を鍛える！ 「ファントレ」 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45		らくらく体幹トレーニング 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	リラックスヨガ 講師：あさみ	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	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45		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	バランスフィットネスボール 講師：マナビバ	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	セロニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	
4時間目 14:00~14:45		カラフル鉛筆画レッスン 講師：中村	アタマの体操 マナビバエクササイズ 講師：マナビバ	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	笑いヨガ 講師：田淵	
5時間目 15:00~15:45		大人の折り紙教室 講師：中村	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	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸	ペンで美文字練習教室 講師：武井	

日時	21日	22日	23日	24日	25日	26日
1時間目 10:00~10:45	ペンで美文字練習教室 講師：武井	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ノルディックウォーキング教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 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		タイタニック主題歌のの “My Heart Will Go ON” を歌おう！ 講師：永富	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
3時間目 13:00~13:45	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 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		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	
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	はじめてのバレエストレッチ 講師：清水		カラダの反射を鍛える！ 「ファントレ」 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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	リラックスヨガ 講師：あさみ		有酸素ステップ 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	朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田
日時	28日	29日	30日	31日		
1時間目 10:00~10:45	ペンで美文字練習教室 講師：武井	疲れにくいカラダをつくる 「筋膜ほぐし」 講師：あさみ	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		
2時間目 11:00~11:45	大人の日常メイク教室 講師：渡邊	リラックスヨガ 講師：あさみ	大人の折り紙教室 講師：中村	タイタニック主題歌のの “My Heart Will Go ON” を歌おう！ 講師：永富		
3時間目 13:00~13:45	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	姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ		
4時間目 14:00~14:45	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B 講師：牛頭	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	ミュージカル “雨に唄えば”を踊ろう！ 講師：牛頭		
5時間目 15:00~15:45	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	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	ストレス解消！ ディスコダンス教室B 講師：牛頭		

**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 ノルディックウォーキング = 420円 (ウォーキングポールレンタル代)

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。