

マナビバ戸越銀座 2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	
1時間目 10:00~10:45					ペンで美文字練習教室 講師：武井	バランスフィットネスボール 講師：マナビバ	
2時間目 11:00~11:45					骨盤底筋ケア 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					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					ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江		
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		
日時	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
1時間目 10:00~10:45	ペンで美文字練習教室 講師：武井	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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	
2時間目 11:00~11:45	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	カーペンターズの "Sing" を歌おう！ 講師：永富	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	
3時間目 13:00~13:45	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	リラックスヨガ 講師：あさみ	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	ペンで美文字練習教室 講師：武井	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ		
4時間目 14:00~14:45	カラフル鉛筆画レッスン 講師：中村	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	腰痛スッキリ体操 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	おとなのかんたん折り紙教室 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	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	たるみ予防のリンパリフトアップ 講師：マナビバ	はじめてのバレエストレッチ 講師：清水		
日時	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
1時間目 10:00~10:45	祝日	大人の日常メイク教室 講師：渡邊	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	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	かんたん手話フラ 講師：メリアユウ	
2時間目 11:00~11:45		可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	痛みを癒すヨガ 講師：田淵	カーペンターズの "Sing" を歌おう！ 講師：永富	筆ペンで美文字練習教室 講師：武井	かんたんステップダンス 講師：メリアユウ	
3時間目 13:00~13:45		バランスフィットネスボール 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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	
4時間目 14:00~14:45		おとなのかんたん折り紙教室 講師：中村	ミュージカル "マンマミーア" を踊ろう！ 講師：牛頭	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	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		ペンで美文字練習教室 講師：武井	ペンで美文字練習教室 講師：武井	ミュージカル "雨に唄えば" を踊ろう！ 講師：牛頭	内臓を整え美肌をつくる 「寝転びヨガ」 講師：大塚	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	

日時	18日	19日	20日	21日	22日	23日
1時間目 10:00~10:45	ペンで英文字練習教室 講師：武井	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	カラダの反射を鍛える！ 「ファントレ」 講師：マナビバ
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	筋膜ほぐし 講師：あさみ	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	骨盤底筋ケア 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	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	笑いヨガ 講師：田淵	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	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	セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	見た目が若返る 美姿勢バレエ教室 講師：清水	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	アタマの体操 マナビバエクササイズ 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	ペンで英文字練習教室 講師：武井	朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田	
日時	25日	26日	27日	28日		
1時間目 10:00~10:45	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 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	らくらく英会話 講師：永富		
2時間目 11:00~11:45	肩こりスッキリ体操 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	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	カーペンターズの “Sing”を歌おう！ 講師：永富		
3時間目 13:00~13:45	筆ペンで英文字練習教室 講師：武井	リラックスヨガ 講師：あさみ	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		
4時間目 14:00~14:45	大人の日常メイク教室 講師：渡邊	ミュージカル “マンマミーア”を踊ろう！ 講師：牛頭	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ		
5時間目 15:00~15:45	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸	ミュージカル “雨に唄えば”を踊ろう！ 講師：牛頭	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江		

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 ……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。
- ・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。