

マナビバ池上 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					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	
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	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					かんたんボクササイズ 講師：マナビバ		
4時間目 14:00~14:45					ペンで英文字練習教室 講師：武井		
5時間目 15:00~15:45					おとなのための カンタン書道教室 講師：武井		
日時	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
1時間目 10:00~10:45	琉球気功 講師：池原	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	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ペンで英文字練習教室 講師：武井	
2時間目 11:00~11:45	琉球気功 講師：池原	バランスフィットネスボール 講師：マナビバ	ドリス・デイの "Fly me to the moon" を歌おう！ 講師：永富 pick up	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 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	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	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	有酸素ステップ 講師：マナビバ	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	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	河村先生美容レッスン教室 講師：河村 pick up	健康足つぼマッサージ 講師：中本	ストレス解消！ ディスコダンス教室A 講師：牛頭	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	河村先生美容レッスン教室 講師：河村 pick up	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	ストレス解消！ ディスコダンス教室B 講師：牛頭	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	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
1時間目 10:00~10:45	<p style="font-size: 2em; color: red; text-align: center;">祝 日</p>		らくらく英会話 講師：永富	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	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 ボディメイクトレーニング 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	ドリス・デイの "Fly me to the moon" を歌おう！ 講師：永富	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	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			初めての太極拳 講師：佐藤	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	<p style="text-align: center;">だれでもかんたん水墨画教室 講師：辻</p> <p style="text-align: center;">※予約制となります</p> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; text-align: center;">予約制</div>	
4時間目 14:00~14:45			はじめてのパレオストレッチ 講師：清水	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	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			美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	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	

日時	18日	19日	20日	21日	22日	23日
1時間目 10:00~10:45	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 超初級 講師:田中 pick up	らくらく英会話 講師:永富	おとなのための カンタン書道教室 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	かんたんステップフラダンス 講師:メリアユウ pick up
2時間目 11:00~11:45	ストレス解消! ディスコダンス教室B 講師:牛頭	有酸素ステップ 講師:マナビバ	セロトニンダンスで有酸素運動 講師:田淵	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	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	ペンで美文字練習教室 講師:武井	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師:大塚	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師:大矢	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師:マナビバ	笑いヨガ 講師:田淵	
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	内臓を整え美肌をつくる 「寝転びヨガ」 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	かんたんボクササイズ 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	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	美と健康のソフトフラメンコ 講師:鈴木	バランスフィットネスボール 講師:マナビバ	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	25日	26日	27日	28日		
1時間目 10:00~10:45	ペンで美文字練習教室 講師:武井	リラックスヨガ 講師:あさみ	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		
2時間目 11:00~11:45	理想のカラダ ボディメイクトレーニング 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	ドリス・デイの "Fly me to the moon" を歌おう! 講師:永富 pick up	らくらく体幹トレーニング 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	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 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	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	有酸素ステップ 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		
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	カラフル鉛筆画レッスン 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。
- 別枠** …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。