

マナビバ川崎店

4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 10:15~11:00	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	背骨ゆるゆる体操 講師：小林	下半身のむくみ撃退！ 【開脚ストレッチ】 講師：清水	ミュージカル “マンマミーア”を踊ろう！ 講師：牛頭	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
2時間目 11:15~12:00	全身を気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	チェアピクス 講師：小林	見た目が若返る 美姿勢バレエ教室 講師：清水	ミュージカル “ヘアスプレー”を踊ろう！ 講師：牛頭	チェア筋膜リリース 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
3時間目 13:15~14:00	はじめてのヒップホップダンス 講師：蒲原	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	五十肩 改善ストレッチング 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
4時間目 14:15~15:00	はじめてのヒップホップダンス 講師：蒲原	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	腰痛 改善ストレッチング 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	痛みを癒すヨガ 講師：田淵	
5時間目 15:15~16:00	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	ペンで美文字練習教室 講師：武井	遊びながら覚える韓国語 講師：韓	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	マインドフルネスヨガ (脳のリラックス) 講師：田淵	
日時	8日	9日	10日	11日	12日	13日
1時間目 10:15~11:00	背骨ゆるゆる体操 講師：小林	らくらく体幹トレーニング 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	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00	チェアピクス 講師：小林	全身を気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	チェア筋膜リリース 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	クイーンの “We are the champions” を歌おう！ 講師：永富	チェア筋膜リリース 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	椅子でピラティス 講師：田村	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	踊ろう！ディスコダンス (Can't Take My Eyes Off You) 講師：牛頭	
4時間目 14:15~15:00	河村先生美容レッスン教室 講師：河村	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	かんたんボールエアロピクス 講師：田村	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	ディスコダンスメドレー 楽しくステップを踏もう♪♪ 講師：牛頭	
5時間目 15:15~16:00	河村先生美容レッスン教室 講師：河村	ペンで美文字練習教室 講師：武井	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	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	
日時	15日	16日	17日	18日	19日	20日
1時間目 10:15~11:00	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	腰痛 改善ストレッチング 講師：マナビバ	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	カラフル鉛筆画レッスン 講師：中村	姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00	全身を気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	リラックスヨガ 講師：あさみ	五十肩 改善ストレッチング 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	大人の折り紙教室 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
3時間目 13:15~14:00	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	椅子でピラティス 講師：田村	はじめてのヒップホップダンス 講師：蒲原	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	チェア筋膜リリース 講師：マナビバ	かんたんボールエアロピクス 講師：田村	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	全身を気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	
5時間目 15:15~16:00	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	ペンで美文字練習教室 講師：武井	遊びながら覚える韓国語 講師：韓	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	はじめての書道教室 講師：武井	

	月曜日 22日	火曜日 23日	水曜日 24日	木曜日 25日	金曜日 26日	土曜日 27日
1時間目 10:15~11:00	背骨ゆるゆる体操 講師：小林	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	踊ろう！ディスコダンス 《Can't Take My Eyes Off You》 講師：牛頭	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	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
2時間目 11:15~12:00	おとなのラジオ体操 講師：小林	リラックスヨガ 講師：あさみ	骨盤底筋ケア 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	クイーンの "We are the champions" を歌おう！ 講師：永富	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	五十肩 改善ストレッチング 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	椅子でピラティス 講師：田村	チェア筋膜リリース 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 14:15~15:00	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	腰痛 改善ストレッチング 講師：マナビバ	かんたんボールエアロビクス 講師：田村	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	全身を気持ち良くのばす スッキリストretch 講師：マナビバ	
5時間目 15:15~16:00	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸 予約制	ペンで英文字練習教室 講師：武井	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	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	
日時	29日	30日				
1時間目 10:15~11:00	祝 日	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ				
2時間目 11:15~12:00		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				
3時間目 13:15~14:00		はじめてのヒップホップダンス 講師：蒲原				
4時間目 14:15~15:00		はじめてのヒップホップダンス 講師：蒲原				
5時間目 15:15~16:00		はじめての書道教室 講師：武井				

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。

別注 ……別途、材料費のかかるプログラムになります

材料費一覧 (税込)

・イギリス式お紅茶レッスン=350円 ・歌謡名曲を歌おう！=230円 ・かんたん書道教室=80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

- ・予約制の講座は専用の予約表にご記入いただくか、スタッフまでお声掛けください。
- ・予約キャンセルの場合は2日前までにご連絡ください。
- ・その他ご不明点はお気軽にお声掛けください。