

# マナビバ川崎スタジオ

# 5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	月曜日	火曜日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日
1時間目 10:15~11:00			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	初心者のための健康ヨガ教室 講師：松原	<b>定休日</b>
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	遊びながら覚える韓国語 講師：韓	初心者のための健康ヨガ教室 講師：松原	
3時間目 13:15~14:00			かんたんな動きだけの ヒップホップダンス 講師：蒲原	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	初めての方も踊れる かんたん日本舞踊 講師：伊藤	
4時間目 14:15~15:00			かんたんな動きだけの ヒップホップダンス 講師：蒲原	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	初めての方も踊れる かんたん日本舞踊 講師：伊藤	
5時間目 15:15~16:00			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	アタマの体操 マナビバエクササイズ 講師：マナビバ	
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日
1時間目 10:15~11:00	<b>定休日</b>	踊ろう！ディスコダンス 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	姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 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		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	チェア筋膜リリース 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	カーペンターズを歌おう！ 講師：永富	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
3時間目 13:15~14:00		らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	椅子でピラティス 講師：田村	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	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	<b>定休日</b>
4時間目 14:15~15:00		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	かんたんポールエアロビクス 講師：田村	下半身のむくみ撃退！ 【開脚ストレッチ】 講師：清水	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	
5時間目 15:15~16:00		かんたんな動きだけの ヒップホップダンス 講師：蒲原	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	見た目が若返る 美姿勢バレエ教室 講師：清水	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日
1時間目 10:15~11:00	ミュージカルを踊ろう！ 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	腰痛 改善ストレッチング 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	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
2時間目 11:15~12:00	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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	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	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 スッキリストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	コアトレヨガ 講師：遠藤	カラダの反射を鍛える！ 「ファントレ」 講師：マナビバ	椅子でピラティス 講師：田村	踊ろう！ディスコダンス 講師：牛頭	季節のヨガ 講師：あさみ	<b>定休日</b>
4時間目 14:15~15:00	不調改善ヨガ 講師：遠藤	チェア筋膜リリース 講師：マナビバ	かんたんポールエアロビクス 講師：田村	下半身のむくみ撃退！ 【開脚ストレッチ】 講師：清水	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	
5時間目 15:15~16:00	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	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	見た目が若返る 美姿勢バレエ教室 講師：清水	ペンで美文字練習教室 講師：武井	

日時	月曜日 20日	火曜日 21日	水曜日 22日	木曜日 23日	金曜日 24日	土曜日 25日
1時間目 10:15~11:00	河村先生の美容レッスン教室 講師：河村	ペンで美文字練習教室 講師：武井	季節のヨガ 講師：あさみ	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00	河村先生の美容レッスン教室 講師：河村	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	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ	カーペンターズを歌おう！ 講師：永富	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
3時間目 13:15~14:00	かんたんな動きだけの ヒップホップダンス 講師：蒲原	初めての方も踊れる かんたん日本舞踊 講師：伊藤	椅子でピラティス 講師：田村	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 14:15~15:00	カラダの反射を鍛える！ 「ファントレ」 講師：マナビバ	初めての方も踊れる かんたん日本舞踊 講師：伊藤	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	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 15:15~16:00	チェア筋膜リリース 講師：マナビバ	腰痛 改善ストレッチング 講師：マナビバ	五十肩 改善ストレッチング 講師：マナビバ	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	
日時	27日	28日	29日	30日	31日	
1時間目 10:15~11:00	背骨ゆるゆる体操 講師：小林	骨盤底筋ケア 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	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	チェアピクス 講師：小林	腰痛 改善ストレッチング 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	遊びながら覚える韓国語 講師：韓	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	
3時間目 13:15~14:00	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	椅子でピラティス 講師：田村	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	はじめての書道教室 講師：武井	
4時間目 14:15~15:00	チェア筋膜リリース 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	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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	かんたんな動きだけの ヒップホップダンス 講師：蒲原	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	

	カラダを動かすプログラム
	アタマを働かすプログラム

**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

### 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。