

マナビバ戸越銀座 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			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
1時間目 10:00~10:45			下半身のむくみ撃退！ 【開脚ストレッチ】 講師：清水	らくらく英会話 講師：永富	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	<p style="color: red; font-size: 2em;">定休日</p>
2時間目 11:00~11:45			ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	英語で“そよ風の誘惑”を歌おう！ 講師：永富	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			姿勢と歩き方教室 講師：大矢	カラダの反射を鍛える！ 「ファントレ」 講師：マナビバ	季節のヨガ 講師：あさみ	
4時間目 14:00~14:45			可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	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	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	
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	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	笑いヨガ 講師：田淵	
日時	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
1時間目 10:00~10:45	<p style="color: red; font-size: 2em;">定休日</p>	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	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	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	<p>予約制</p>	英語で“そよ風の誘惑”を歌おう！ 講師：永富	腰痛スッキリ体操 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
3時間目 13:00~13:45		可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
4時間目 14:00~14:45		初心者でも安心大人の折り紙教室 講師：中村	冷え性改善 血管若返り体操 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	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		大人の折り紙教室 講師：中村	かんたんステップダンス 講師：メリアユウ	骨盤底筋ケア 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	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
1時間目 10:00~10:45	カラフル鉛筆画レッスン 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	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	ミュージカル “ハアスプレー”を踊ろう！ 講師：牛頭	骨盤底筋ケア 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
2時間目 11:00~11:45	肩こりスッキリ体操 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	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	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	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
3時間目 13:00~13:45	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	大人の日常メイク教室 講師：渡邊	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	筆ペンで美文字練習教室 講師：武井	
4時間目 14:00~14:45	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	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	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	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	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	腰痛スッキリ体操 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	

日時	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
1時間目 10:00~10:45	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	簡単ボイストレーニング ～歌声を美しく保つために～ 講師：EMIKO	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	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	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	かんたんボクササイズ 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	たるみ予防のリンパリフトアップ 講師：マナビバ	英語で“そよ風の誘惑”を歌おう！ 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	姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	ミュージカル “ハアスプレー”を踊ろう！ 講師：牛頭	腰痛スッキリ体操 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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	
4時間目 14:00~14:45	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	たるみ予防の 【フェイス】リンパドレナージュ 講師：マナビバ	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	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	笑いヨガ 講師：田淵	ペンで美文字練習教室 講師：武井	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	冷え性改善 血管若返り体操 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	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
1時間目 10:00~10:45	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	筆ペンで美文字練習教室 講師：武井	アタマの体操 マナビバエクササイズ 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	
2時間目 11:00~11:45	内臓を整え美肌をつくる 「寝転びヨガ」 講師：大塚	季節のヨガ 講師：あさみ	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	英語で“そよ風の誘惑”を歌おう！ 講師：永富	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
3時間目 13:00~13:45	ミュージカル “雨に唄えば”を踊ろう！ 講師：牛頭	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	かんたん手話フラ 講師：メリアユウ	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	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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	かんたんステップダンス 講師：メリアユウ	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	
5時間目 15:00~15:45	冷え性改善 血管若返り体操 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	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	たるみ予防の 【フェイス】リンパドレナージュ 講師：マナビバ	～究極～脳を休ませよう マインドフルネス 講師：田淵	

予約制 ……レッスンの前日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。