

マナビバ池上 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			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	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ	定休日
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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	季節のヨガ 講師：あさみ	
3時間目 13:00~13:45			美姿勢バレエ教室 講師：清水	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤 pick up	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			ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	
5時間目 15:00~15:45			ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	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	
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	定休日	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	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45		らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	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	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45		大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	季節のヨガ 講師：あさみ	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	
4時間目 14:00~14:45		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	可動域を広げる ストレッチ&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	かんたんボクササイズ 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	有酸素ステップ 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	美姿勢バレエ教室 講師：清水	
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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	はじめての書道教室 講師：武井	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	らくらく体幹トレーニング 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	“Moon River” を歌おう！ 講師：永富 pick up	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	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	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	カラダ健康体操 講師：中本	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	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 14:00~14:45	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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	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 15:00~15:45	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	理想のカラダ ボディメイクトレーニング 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	有酸素ステップ 講師：マナビバ	

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	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	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	カラフル鉛筆画レッスン 講師：中村	ミュージカル “ハアスプレー”を踊ろう！ 講師：牛頭	季節のヨガ 講師：あさみ
2時間目 11:00~11:45	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	“Moon River”を歌おう！ 講師：永富 pick up	大人の折り紙教室 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	肩甲骨ヨガ 講師：あさみ
3時間目 13:00~13:45	~究極~脳を休ませよう マインドフルネス 講師：田淵	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	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 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	
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	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	有酸素ステップ 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	
5時間目 15:00~15:45	河村先生美容レッスン教室 講師：河村	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	
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	らくらく体幹トレーニング 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	らくらく英会話 講師：永富	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	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	
2時間目 11:00~11:45	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	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	“Moon River”を歌おう！ 講師：永富 pick up	ミュージカル “ハアスプレー”を踊ろう！ 講師：牛頭	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	
3時間目 13:00~13:45	予約制 イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸 pick up	カラダ健康体操 講師：中本	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	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	はじめての書道教室 講師：武井	カラダ柔軟体操 講師：中本	バランスフィットネスボール 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	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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	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	

- 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。
- 予約制** …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。…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。