

マナビバ戸越銀座 6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(土)
1時間目 10:00~10:45						ミュージカルを踊ろう! 講師:牛頭
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
3時間目 13:00~13:45						
4時間目 14:00~14:45						
5時間目 15:00~15:45						
日時	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
1時間目 10:00~10:45	コアトレヨガ 講師:遠藤	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師:マナビバ	ミュージカルを踊ろう! 講師:牛頭	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	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
2時間目 11:00~11:45	不調改善ヨガ 講師:遠藤	肩こりスッキリ体操 講師:マナビバ	踊ろう! ディスコダンス 講師:牛頭	懐かしい洋楽を歌おう! 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	カラダの反射を鍛える! 「ファントレ」 講師:マナビバ
3時間目 13:00~13:45	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	初めての太極拳 講師:佐藤	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師:堀江	腰痛スッキリ体操 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	笑いヨガ 講師:田淵	下半身のむくみ撃退! 【開脚ストレッチ】 講師:清水	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	
5時間目 15:00~15:45	骨盤底筋ケア 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	たるみ予防のリンパリフトアップ 講師:マナビバ	かんたんボクササイズ 講師:マナビバ	日本舞踊で美と健康つくろう! 講師:伊藤	
日時	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
1時間目 10:00~10:45	構図や色の付け方から教わろう 初級編: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	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	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	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	セロトニンダンスで有酸素運動 講師:田淵	懐かしい洋楽を歌おう! 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	腰痛スッキリ体操 講師:マナビバ
3時間目 13:00~13:45	初めての韓国語 講師:鄭恵淑	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	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	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	らくらく体幹トレーニング 講師:マナビバ	肩こりスッキリ体操 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	ペンで美文字練習教室 講師:武井	
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	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	【ハンドリフレ】で 上半身の疲れをとろう 講師:マナビバ	冷え性改善 血管若返り体操 講師:マナビバ	

6月

マナビバ戸越銀座 6月レッスンスケジュール

日時	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
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	大人の日常メイク教室 講師：渡邊	手話フラ 講師：メリアユウ	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	コアトレヨガ 講師：遠藤	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	マットでやろう！！ 「背中痩せヨガ」 講師：大塚	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	かんたんステップダンス 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	不調改善ヨガ 講師：遠藤	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	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	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	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	
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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 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	笑いヨガ 講師：田淵	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	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	姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ	
日時	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
1時間目 10:00~10:45	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	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	かんたんボクササイズ 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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	反射区で全身スッキリ！ 足裏リフレクソロジー 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	カラダの反射を鍛える！ 「ファントレ」 講師：マナビバ	大人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	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	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	反射区で全身スッキリ！ 足裏リフレクソロジー 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	初めての韓国語 講師：鄭恵淑	ペンで美文字練習教室 講師：武井	初心者でも安心大人の折り紙教室 講師：中村	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	コアトレヨガ 講師：遠藤	
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	アタマの体操 マナビバエクササイズ 講師：マナビバ	大人の折り紙教室 講師：中村	マットでやろう！！ 「背中痩せヨガ」 講師：大塚	不調改善ヨガ 講師：遠藤	
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	有酸素ステップ 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	踊ろう！ディスコダンス 講師：牛頭	【ハンドリフレ】で 上半身の疲れをとろう 講師：マナビバ	

	カラダを動かすプログラム
	アタマを動かすプログラム

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)
<ul style="list-style-type: none"> ・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

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。