

マナビバ池上 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	6月					1日(土)
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						腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45						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						
4時間目 14:00~14:45						
5時間目 15:00~15:45						
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	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	ペンで美文字練習教室 講師：武井	らくらく英会話 講師：永富	踊ろう！ディスコダンス 講師：牛頭	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	マットでやろう！！ 「背中痩せヨガ」 講師：大塚	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤 pick up	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 pick up	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	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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	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	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	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	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	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	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	らくらく体幹トレーニング 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	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	
1時間目 10:00~10:45	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	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	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	初心者のための健康ヨガ教室 講師：松原	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	マットでやろう！ THE・体幹トレーニング 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 pick up	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	初心者のための健康ヨガ教室 講師：松原	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
3時間目 13:00~13:45	ペンで美文字練習教室 講師：武井	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	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	河村先生の美容レッスン教室 講師：河村 pick up	カラダ柔軟体操 講師：中本	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	マットでやろう！！ 「背中痩せヨガ」 講師：大塚	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	河村先生の美容レッスン教室 講師：河村	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	バランスフィットネスボール 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	

マナビバ池上 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	日本舞踊で美と健康つくろう! 講師:伊藤 pick up	ペンで美文字練習教室 講師:武井	らくらく英会話 講師:永富	大人のヒップホップダンス 講師:蒲原	はじめての書道教室 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
2時間目 11:00~11:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師:堀江	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	懐かしい洋楽を歌おう! 講師:永富 pick up	大人のヒップホップダンス 講師:蒲原	ペンで美文字練習教室 講師:武井	マットでやろう! THE・体幹トレーニング 講師:マナビバ
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	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	踊ろう!ディスコダンス 講師:牛頭	不調改善ヨガ 講師:遠藤	
4時間目 14:00~14:45	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	かんたんボクササイズ 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	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	冷え性改善 血管若返り体操 講師:マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師:鈴木	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	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	
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	らくらく体幹トレーニング 講師:マナビバ	らくらく英会話 超初級 講師:田中	らくらく英会話 講師:永富	カラフル鉛筆画 講師:中村	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	美姿勢バレエ教室 講師:清水
2時間目 11:00~11:45	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	大人の折り紙教室 講師:中村	バランスフィットネスボール 講師:マナビバ	下半身のむくみ撃退! 【開脚ストレッチ】 講師:清水
3時間目 13:00~13:45	椅子でピラティス 講師:田村	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	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	ペンで美文字練習教室 講師:武井	
4時間目 14:00~14:45	かんたんボールエアロピクス 講師:田村	カラダ柔軟体操 講師:中本	姿勢と歩き方教室 講師:大矢	らくらく体幹トレーニング 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	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	美と健康のソフトフラメンコ 講師:鈴木	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	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。

…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

アタマを動かすプログラム

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。

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。