

マナビバ川崎スタジオ

月曜日

火曜日

6月

水曜日

レッスンスケジュール

木曜日

金曜日

土曜日

日時						1日
1時間目 10:15~11:00						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
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
3時間目 13:15~14:00						
4時間目 14:15~15:00						
5時間目 15:15~16:00						
日時	3日	4日	5日	6日	7日	8日
1時間目 10:15~11:00	初心者のための健康ヨガ教室 講師: 松原	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	らくらく体幹トレーニング 講師: マナビバ	骨盤底筋ケア 講師: マナビバ	姿勢改善・腹筋強化 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 11:15~12:00	初心者のための健康ヨガ教室 講師: 松原	五十肩 改善ストレッチ 講師: マナビバ	チェア筋膜リリース 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	冷え性改善 血管若返り体操 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
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	腰痛 改善ストレッチ 講師: マナビバ	椅子でピラティス 講師: 田村	ミュージカルを踊ろう! 講師: 牛頭	はじめての書道教室 講師: 武井	
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	初めての方も踊れる かんたん日本舞踊 講師: 伊藤	かんたんボールエアロビクス 講師: 田村	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	
5時間目 15:15~16:00	~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	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	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	10日	11日	12日	13日	14日	15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	骨盤底筋ケア 講師: マナビバ	チェア筋膜リリース 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	らくらく英会話 講師: 永富	姿勢改善・腹筋強化 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	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	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師: マナビバ	姿勢と歩き方教室 講師: 大矢	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 スッキリストレッチ 講師: マナビバ
3時間目 13:15~14:00	ミュージカルを踊ろう! 講師: 牛頭	セロトニンダンスで有酸素運動 講師: 田淵	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	可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師: マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	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	痛みを癒すヨガ 講師: 田淵	かんたんボールエアロビクス 講師: 田村	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	冷え性改善 血管若返り体操 講師: マナビバ	
5時間目 15:15~16:00	遊びながら覚える韓国語 講師: 韓	ペンで美文字練習教室 講師: 武井	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	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	

6月

マナビバ川崎スタジオ

6月

レッスンスケジュール

	月曜日 17日	火曜日 18日	水曜日 19日	木曜日 20日	金曜日 21日	土曜日 22日
日時						
1時間目 10:15~11:00	初心者のための健康ヨガ教室 講師：松原	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	姿勢改善・腹筋強化 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ	初心者のための健康ヨガ教室 講師：松原	カラダの反射を鍛える！ 「ファントレ」 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00	初心者のための健康ヨガ教室 講師：松原	チェア筋膜リリース 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	バランスフィットネスボール 講師：マナビバ	初心者のための健康ヨガ教室 講師：松原	アタマの体操 マナビバエクササイズ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	かんたん動きだけの ヒップホップダンス 講師：蒲原	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	ケガ予防・ダイエットに 筋膜リリース教室 講師：大矢	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	かんたん動きだけの ヒップホップダンス 講師：蒲原	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	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	
5時間目 15:15~16:00	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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	初めての方も踊れる かんたん日本舞踊 講師：伊藤	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
日時	24日	25日	26日	27日	28日	29日
1時間目 10:15~11:00	背骨ゆるゆる体操 講師：小林	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	骨盤底筋ケア 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	らくらく英会話 講師：永富	コアトレヨガ 講師：遠藤
2時間目 11:15~12:00	チェアピクス 講師：小林	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	ROMトレーニング (本来の関節を取りもどす) 講師：マナビバ	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	不調改善ヨガ 講師：遠藤
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	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	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	
4時間目 14:15~15:00	チェア筋膜リリース 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	かんたんボールエアロピクス 講師：田村	カラフル鉛筆画 講師：中村	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	
5時間目 15:15~16:00	遊びながら覚える韓国語 講師：韓	ペンで美文字練習教室 講師：武井	かんたん動きだけの ヒップホップダンス 講師：蒲原	カラフル鉛筆画 講師：中村	ペンで美文字練習教室 講師：武井	

	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。