



マナビバ戸越銀座 7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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
1時間目 10:00~10:45	椅子でやろう! コアトレヨガ 講師:遠藤	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師:堀江	チェア 筋膜リリース教室 講師:大矢	らくらく英会話 講師:永富	椅子に座って健康ヨガ教室 講師:松原	ミュージカルを踊ろう! 講師:牛頭
2時間目 11:00~11:45	椅子でやろう! 不調改善ヨガ 講師:遠藤	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師:堀江	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	椅子に座って健康ヨガ教室 講師:松原	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
3時間目 13:00~13:45	初めての韓国語 講師:鄭恵淑	ペンで英文字練習教室 講師:武井	肩こりスッキリ体操 講師:マナビバ	大人のヒップホップダンス 講師:蒲原	筆ペンで英文字練習教室 講師:武井	
4時間目 14:00~14:45	椅子でやろう! スタティックストレッチ 講師:マナビバ	椅子でやろう! ROMトレーニング 講師:マナビバ	マットでやろう! ストレッチ&トレーニング 講師:マナビバ	マットでやろう! 骨盤底筋ケア 講師:マナビバ	椅子でやろう! 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	日本舞踊で美と健康つくろう! 講師:伊藤	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	初めての太極拳 講師:佐藤	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	冷え性改善 血管若返り体操 講師:マナビバ	
日時	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
1時間目 10:00~10:45	椅子でやろう! ROMトレーニング 講師:マナビバ	簡単ボイストレーニング ~美しい歌声を保つために~ 講師:EMIKO	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	ペンで英文字練習教室 講師:武井	椅子でやろう! 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	腰痛スッキリ体操 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		懐かしい洋楽を歌おう! 講師:永富	ペンで英文字練習教室 講師:武井	かんたんボクササイズ 講師:マナビバ
3時間目 13:00~13:45	椅子でやろう! 不調改善ヨガ 講師:遠藤	有酸素ステップ 講師:マナビバ	大人のヒップホップダンス 講師:蒲原	ペンで英文字練習教室 講師:武井	初めての韓国語 講師:鄭恵淑	
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	マットでやろう! 骨盤底筋ケア 講師:マナビバ	椅子でやろう! スタティックストレッチ 講師:マナビバ	身体のクセを知ろう! バランス調整ストレッチ 講師:マナビバ	
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	初めての太極拳 講師:佐藤	マットでやろう! ストレッチ&トレーニング 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	マットでやろう! 自律神経を整えるリンパリフトアップ 講師:マナビバ	
日時	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
1時間目 10:00~10:45	定休日	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師:堀江	チェア 筋膜リリース教室 講師:大矢	椅子でやろう! ROMトレーニング 講師:マナビバ	椅子でやろう! コアトレヨガ 講師:遠藤	マットでやろう! 代議up☆ ヒップアップトレーニング 講師:マナビバ
2時間目 11:00~11:45		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	椅子でやろう! らくらく体幹トレーニング 講師:マナビバ	大人の日常メイク教室 講師:渡邊	椅子でやろう! 不調改善ヨガ 講師:遠藤	マットでやろう! 自律神経を整えるリンパリフトアップ 講師:マナビバ
3時間目 13:00~13:45		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	ミュージカルを踊ろう! 講師:牛頭	ペンで英文字練習教室 講師:武井	
4時間目 14:00~14:45		椅子でやろう! スタティックストレッチ 講師:マナビバ	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	マットでやろう! 姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師:マナビバ	
5時間目 15:00~15:45		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	カラダの反射を鍛える! 「ファントレ」 講師:マナビバ	マットでやろう! ストレッチ&トレーニング 講師:マナビバ	

マナビバ戸越銀座 7月レッスンスケジュール

日時	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
1時間目 10:00~10:45	ペンで美文字練習教室 講師：武井	マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	椅子でやろう！ 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 講師：永富	椅子でやろう！ コアトレヨガ 講師：遠藤	椅子でやろう！ 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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ	チェア 筋膜リリース教室 講師：大矢	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	椅子でやろう！ 不調改善ヨガ 講師：遠藤	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	椅子でやろう！ 不調改善ヨガ 講師：遠藤	~究極-脳を休ませよう マインドフルネス 講師：田淵	身体のクセを知ろう！ バランス調整ストレッチ 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	椅子でやろう！ ROMトレーニング 講師：マナビバ	
4時間目 14:00~14:45	下半身のむくみ撃退！ 【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	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	肩こりスッキリ体操 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	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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	カラフル鉛筆画レッスン 講師：中村	下半身のむくみ撃退！ 【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田	
日時	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
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	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	マットでやろう！姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ			
2時間目 11:00~11:45	マットでやろう！！ 「背中痩せヨガ」 講師：大塚	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 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	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原			
4時間目 14:00~14:45	マットでやろう！代謝up☆ ヒップアップトレーニング 講師：マナビバ	椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ	初心者でも安心大人の折り紙教室 講師：中村			
5時間目 15:00~15:45	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	筆ペンで美文字練習教室 講師：武井	大人の折り紙教室 講師：中村			

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)

- ・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)

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。