

マナビバ川崎スタジオ

月曜日

火曜日

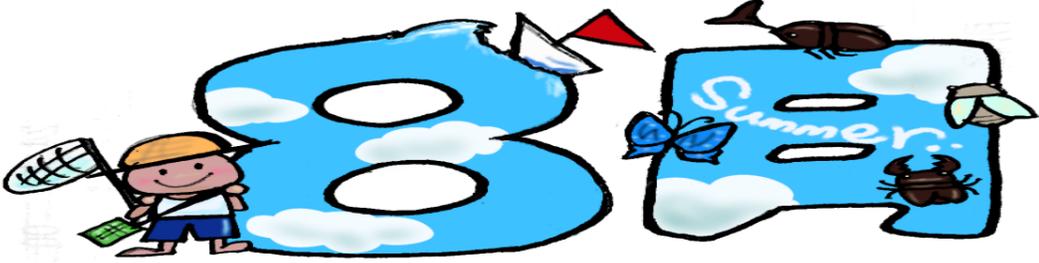
8月 レッスンスケジュール

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日時				1日	2日	3日	
1時間目 10:15~11:00				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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	マットでやろう！ 姿勢改善インナーユニット 講師：マナビバ	
2時間目 11:15~12:00				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	椅子でやろう！滑らかな関節をつくる ROMトレーニング 講師：マナビバ	
3時間目 13:15~14:00				椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ		
4時間目 14:15~15:00				椅子でやろう！気持ち良くなる すっきりストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！ 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				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	ストレス発散！夏の曲を歌おう♪ お茶・コーヒー付き 講師：EMIKO		
日時	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
1時間目 10:15~11:00	マットでやろう！ バランスフィットネスボール 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	椅子でやろう！背骨ゆるゆる体操 講師：小林	顔、体のむくみを取ろう！ ボールを使った筋膜リリース 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	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 11:15~12:00	椅子でやろう！気持ち良くなる すっきりストレッチ 講師：マナビバ	マットでやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	シャイロキネシス® 講師：小林	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	椅子でやろう！気持ち良くなる すっきりストレッチ 講師：マナビバ	
3時間目 13:15~14:00	ペンで美文字練習教室 講師：武井	椅子でやろう！セロトニンストレッチ 講師：斎藤	椅子でやろう！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	夏本番！海洋生物の かんたんイラストを描こう！ 講師：中村	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ		
4時間目 14:15~15:00	初めての方も踊れる かんたん日本舞踊 講師：伊藤	椅子でやろう！リズムスティック体操 講師：斎藤	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	大人の折り紙教室 講師：中村	椅子でやろう！滑らかな関節をつくる ROMトレーニング 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	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	河村先生の美容レッスン教室 講師：河村	椅子でやろう！気持ち良くなる すっきりストレッチ 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井		
日時	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
1時間目 10:15~11:00	<h2 style="color: red; text-align: center;">夏季休暇</h2>				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 11:15~12:00					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 13:15~14:00						ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	
4時間目 14:15~15:00						アタマの体操 マナビバエクササイズ 講師：マナビバ	
5時間目 15:15~16:00						ストレス発散！夏の曲を歌おう♪ お茶・コーヒー付き 講師：EMIKO	

マナビバ川崎スタジオ

8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	19日	20日	21日	22日	23日	24日
1時間目 10:15~11:00	初めての方も踊れる かんたん日本舞踊 講師：伊藤	棚卸しのため 休館	マットで筋トレ！強度少し強め ポディーメイクトレーニング 講師：マナビバ	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	マットでやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00	椅子でやろう！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ		椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	椅子でやろう！ 綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 講師：大矢	椅子でやろう！ 懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	~究極~脳を休ませよう 椅子に座って マインドフルネス 講師：田淵	椅子でやろう！セロトニンストレッチ 講師：斎藤	椅子でピラティス 講師：田村	ペンで美文字練習教室 講師：武井	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	椅子でやろう！リズムスティック体操 講師：斎藤	かんたんポールエアロビクス 講師：田村	椅子でやろう！気持ち良くなる スッキリストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！滑らかな関節をつくる ROMトレーニング 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	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	かんたんな動きだけの ヒップホップダンス 講師：蒲原	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
日時	26日	27日	28日	29日	30日	31日
1時間目 10:15~11:00	椅子でやろう！背骨ゆるゆる体操 講師：小林	マットでやろう！ 姿勢改善インナーユニット 講師：マナビバ	椅子でやろう！骨盤リセット 講師：庄村	マットで筋トレ！強度少し強め ポディーメイクトレーニング 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	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 11:15~12:00	シャイロキネシス® 講師：小林	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！有酸素エクササイズ 講師：庄村	椅子でやろう！気持ち良くなる スッキリストレッチ 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	椅子でやろう！気持ち良くなる スッキリストレッチ 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	椅子でやろう！セロトニンストレッチ 講師：斎藤	椅子でピラティス 講師：田村	初めての方も踊れる かんたん日本舞踊 講師：伊藤	マットでやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	かんたんな動きだけの ヒップホップダンス 講師：蒲原	椅子でやろう！リズムスティック体操 講師：斎藤	かんたんポールエアロビクス 講師：田村	ペンで美文字練習教室 講師：武井	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	
5時間目 15:15~16:00	椅子でやろう！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	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸 予約制	ストレス発散！夏の曲を歌おう♪ お茶・コーヒー付き 講師：EMIKO	

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

GYROKINES®がGyrotonic Seles Corpの商標登録であり、米国本部の許可を得て使用しています。

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

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。