


# マナビバ池上 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	椅子に座って健康ヨガ教室 講師：松原	椅子でやろう！ ROMトレーニング 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	はじめての書道教室 講師：武井	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	椅子に座って健康ヨガ教室 講師：松原	ペンで美文字練習教室 講師：武井	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 <b>pick up</b>	マットでやろう！ 「背中痩せヨガ」 講師：大塚	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！ バランスフィットネスボール 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 <b>pick up</b>	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！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！ 不調改善ヨガ 講師：遠藤	
4時間目 14:00~14:45	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 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	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	有酸素ステップ 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	
5時間目 15:00~15:45	椅子でやろう！ 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	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	マットでやろう！ THE・体幹トレーニング 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！ コアトレヨガ 講師：遠藤	らくらく英会話 超初級 講師：田中 <b>pick up</b>	らくらく英会話 講師：永富	椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ	椅子に座って健康ヨガ教室 講師：松原	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
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	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 <b>pick up</b>	ペンで美文字練習教室 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	椅子に座って冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	椅子でピラティス 講師：田村	椅子に座ってカラダ健康体操 講師：中本	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 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	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	かんたんボールエアロビクス 講師：田村	椅子に座ってカラダ柔軟体操 講師：中本	かんたんボクササイズ 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	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	椅子でやろう！ 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	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	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	
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	<b>定休日</b>	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	大人のヒップホップダンス 講師：蒲原	椅子に座って健康ヨガ教室 講師：松原	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		椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 <b>pick up</b>	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	椅子に座って健康ヨガ教室 講師：松原	椅子でやろう！ 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	チェア 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		初めての太極拳 講師：佐藤 <b>pick up</b>	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！ 「背中痩せヨガ」 講師：大塚	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	
5時間目 15:00~15:45		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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	

# マナビバ池上 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	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 超初級 講師:田中 <b>pick up</b>	らくらく英会話 講師:永富	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! らくらく体幹トレーニング 講師:マナビバ	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
2時間目 11:00~11:45	椅子でやろう! 不調改善ヨガ 講師:遠藤	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	セロトニンダンスで有酸素運動 講師:田淵	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! スタティックストレッチ 講師:マナビバ	椅子に座って冷え性改善 血管若返り体操 講師:マナビバ
3時間目 13:00~13:45	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	椅子に座ってカラダ健康体操 講師:中本	椅子でやろう! 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	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	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	椅子に座ってカラダ柔軟体操 講師:中本	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	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	
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	美と健康のソフトフラメンコ 講師:鈴木	かんたんボクササイズ 講師:マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師:鈴木	はじめての書道教室 講師:武井	
日時	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
1時間目 10:00~10:45	筆ペン練習教室 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	らくらく英会話 講師:永富			
2時間目 11:00~11:45	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! スタティックストレッチ 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			
3時間目 13:00~13:45	イギリス式お紅茶レッスン 講師:石丸 <b>予約制</b>	ペンで美文字練習教室 講師:武井	姿勢と歩き方教室 講師:大矢			
4時間目 14:00~14:45	~究極~脳を休ませよう マインドフルネス 講師:田淵	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			
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 <b>pick up</b>	美と健康のソフトフラメンコ 講師:鈴木	美姿勢バレエ教室 講師:清水			

- 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** …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
- 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。