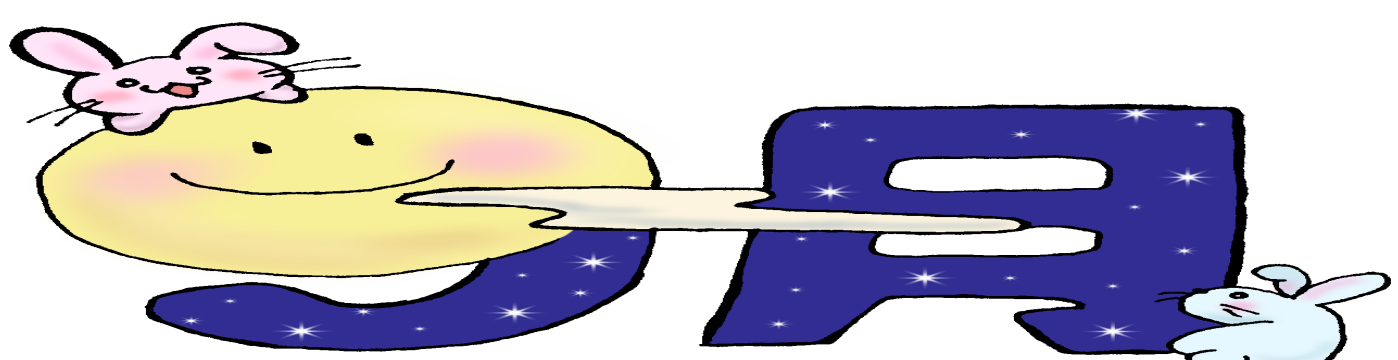


マナビバ戸越銀座 9月レッスンスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日時	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7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	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	ミュージカルを踊ろう! 講師:牛頭	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	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
2時間目 11:00~11:45	マットでやろう! 骨盤底筋ケア 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	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	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	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
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	椅子でやろう! らくらく体幹トレーニング 講師:マナビバ	冷え性改善 血管若返り体操 講師:マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師:武井	腰痛スッキリ体操 講師:マナビバ	
4時間目 14:00~14:45	セロニンダンス 講師:田淵	マットでやろう! 美脚づくりトレーニング 講師:清水	椅子でやろう! ROM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	マットでやろう! ストレッチ&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	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	姿勢と歩き方教室 講師:大矢	下半身のむくみ撃退! 【チェア開脚ストレッチ】 講師:清水	初めての韓国語 講師:鄭恵淑	
日時	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
1時間目 10:00~10:45	ペンで美文字練習教室 講師:武井	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! 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! らくらく体幹トレーニング 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	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	【ハンドリフレ】で 疲労をためないカラダ 講師:マナビバ	筋膜リリース教室 講師:大矢	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	コアトレヨガ 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	初めての韓国語 講師:鄭恵淑	笑いヨガ 講師:田淵	カラダの反射を鍛える! 「ファントレ」 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	筆ペンで美文字練習教室 講師:武井	
4時間目 14:00~14:45	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:AYAMI	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	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	マットでやろう! 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:AYAMI	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! 骨盤底筋ケア 講師:マナビバ	朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師:三田	
日時	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
1時間目 10:00~10:45	祝日	日本舞踊で美と健康つくろう! 講師:伊藤	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	らくらく英会話 講師:永富	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! ROMトレーニング 講師:マナビバ
2時間目 11:00~11:45		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	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! スタティックストレッチ 講師:マナビバ	【ハンドリフレ】で 疲労をためないカラダ 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	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	ミュージカルを踊ろう! 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		初心者でも安心大人の折り紙教室 講師:中村	マットでやろう! 美脚づくりトレーニング 講師:清水	椅子でやろう! らくらく体幹トレーニング 講師:マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師:武井	
5時間目 15:00~15:45		大人の折り紙教室 講師:中村	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	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	

マナビバ戸越銀座 9月レッスンスケジュール

日時	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
1時間目 10:00~10:45	祝日	大人のヒップホップダンス 講師：AYAMI	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	椅子でやろう！ 不調改善ヨガ 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		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！ ストレッチ&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	簡単ラテンエアロビクス 講師：遠藤	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		椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	手話フラ 講師：メリアユウ	筆ペンで美文字練習教室 講師：武井	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		下半身のむくみ撃退！ 【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	手話フラ 講師：メリアユウ	椅子でやろう！ ROM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	
5時間目 15:00~15:45		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	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	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	30日 (月)					
1時間目 10:00~10:45	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					
2時間目 11:00~11:45	カラフル鉛筆画 講師：中村					
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					
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					
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					

予約制 ……レッスンの前日までにご予約が必要となります。

別枠 ……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

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。