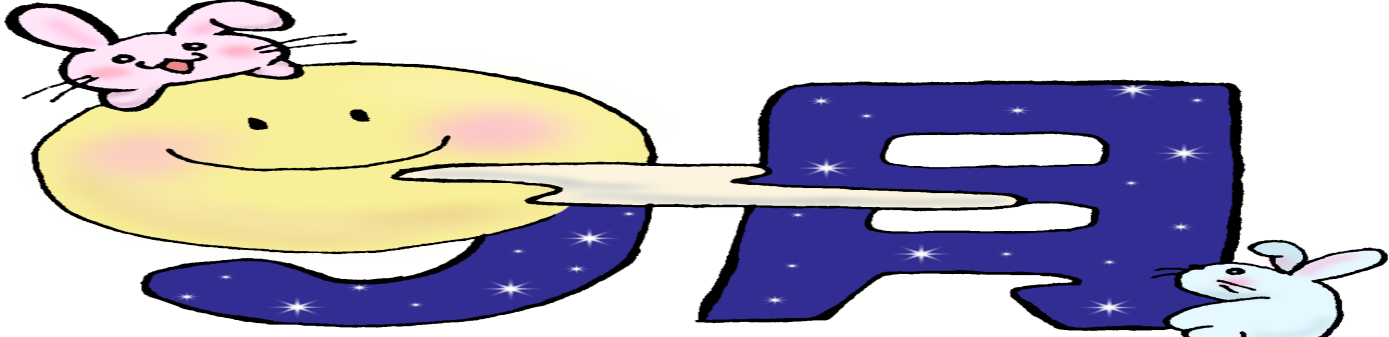


マナビバ池上 9月レッスンスケジュール

	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	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	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	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! コアトレヨガ 講師: 遠藤
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	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	懐かしい洋楽を歌おう! 講師: 永富 pick up	ペンで美文字練習教室 講師: 武井	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師: 堀江	簡単ラテンエアロビクス 講師: 遠藤
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 pick up	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! 綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 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	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	ペンで美文字練習教室 講師: 武井	~究極~脳を休ませよう マインドフルネス 講師: 田淵 pick up	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	椅子でやろう! スタティックストレッチ 講師: マナビバ	
5時間目 15:00~15:45	はじめての書道教室 講師: 武井	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! 骨盤底筋ケア 講師: マナビバ	
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	琉球気功 講師: 池原 pick up	マットでやろう! ストレッチ&トレーニング 講師: マナビバ	らくらく英会話 講師: 永富	マットでやろう! THE・体幹トレーニング 講師: マナビバ	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
2時間目 11:00~11:45	琉球気功 講師: 池原	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	懐かしい洋楽を歌おう! 講師: 永富 pick up	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
3時間目 13:00~13:45	椅子でやろう! ROMトレーニング 講師: マナビバ	椅子に座ってカラダ健康体操 講師: 中本	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	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! 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! 「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	
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	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	かんたんボクササイズ 講師: マナビバ	
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	マットでやろう! THE・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	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		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	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
3時間目 13:00~13:45		椅子に座ってカラダ健康体操 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	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		椅子に座ってカラダ柔軟体操 講師: 中本	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	椅子でやろう! 不調改善ヨガ 講師: 遠藤	

マナビバ池上 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	らくらく英会話 超初級 講師：田中 pick up	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	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
2時間目 11:00~11:45		椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ミュージカルを踊ろう！ 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	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	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		大人のヒップホップダンス 講師：AYAMI	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！ 不調改善ヨガ 講師：遠藤	
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	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	マットでやろう！ THE・体幹トレーニング 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		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	朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田	
日時	30日 (月)					
1時間目 10:00~10:45	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	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤 pick up					
3時間目 13:00~13:45	椅子でやろう！ コアトレヨガ 講師：遠藤					
4時間目 14:00~14:45	簡単ラテンエアロビクス 講師：遠藤					
5時間目 15:00~15:45	イギリス式お紅茶レッスン pick up 講師：石丸 予約制					

- 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、材料費のかかるプログラムになります

	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。

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