

# マナビバ川崎スタジオ

# 10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	2日	3日	4日	5日
1時間目 10:15~11:00	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	ヨガ+ストレッチ NEW 講師：小俣	椅子でやろう！気持ち良くなるのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	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！滑らかな関節をつくる ROMトレーニング 講師：マナビバ	姿勢改善『ヨガピス』 NEW 講師：小俣	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	椅子でやろう！気持ち良くなるのばす 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	椅子でピラティス 講師：田村	チェアヨガ ～パワー～ NEW 講師：進藤	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	かんたんボールエアロピクス 講師：田村	チェアヨガ ～リラックス～ NEW 講師：進藤	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	
5時間目 15:15~16:00	下半身のむくみ撃退！ 【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 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	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	7日	8日	9日	10日	11日
1時間目 10:15~11:00	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	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	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！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富
2時間目 11:15~12:00	椅子でやろう！気持ち良くなるのばす スッキリストレッチ 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	椅子でやろう！気持ち良くなるのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富
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	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！ 綺麗な姿勢で歩かためのトレーニング 講師：大矢	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾
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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	チェアヨガ ～パワー～ NEW 講師：進藤	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！ マナビバカラケン体操 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！ 「腸ストレッチ」 NEW 講師：マナビバ	チェアヨガ ～リラックス～ NEW 講師：進藤	かんたんな動きだけの ヒップホップダンス 講師：AYAMI	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
日時	14日	15日	16日	17日	18日
1時間目 10:15~11:00	<h1>祝日</h1>	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	椅子でやろう！骨盤リセット 講師：庄村	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	ストレス発散！夏の曲を歌おう♪ お茶・コーヒー付き 講師：EMIKO
2時間目 11:15~12:00		きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	椅子でやろう！有酸素エクササイズ 講師：庄村	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00		椅子でやろう！ 「腸ストレッチ」 NEW 講師：マナビバ	椅子でピラティス 講師：田村	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	椅子でやろう！気持ち良くなるのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ
4時間目 14:15~15:00		リズムティック エクササイズ NEW 講師：浜田	かんたんボールエアロピクス 講師：田村	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	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
5時間目 15:15~16:00		一晩で肌が変わる劇的洗顔教室 講師：河村	かんたんな動きだけの ヒップホップダンス 講師：AYAMI	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	大人の折り紙教室 講師：中村

# マナビバ川崎スタジオ 10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	21日	22日	23日	24日	25日	26日
1時間目 10:15~11:00	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	ヨガ+ストレッチ NEW 講師：小俣	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！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	姿勢改善『ヨガピス』 NEW 講師：小俣	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	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	チェアヨガ ～パワー～ NEW 講師：進藤	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	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 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	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	
4時間目 14:15~15:00	チェアヨガ ～リラックス～ NEW 講師：進藤	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	椅子でやろう！気持ち良くのばす 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	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	イギリス式お紅茶レッスン pick up 講師：石丸 予約制	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	
日時	28日	29日	30日	31日		
1時間目 10:15~11:00	はじめてのズンバ® NEW 講師：小林	"ハロウィン"にちなんだ かわいいイラストを描こう！ 講師：中村	椅子でやろう！骨盤リセット 講師：庄村	ペンで英文字練習教室 講師：武井		
2時間目 11:15~12:00	ジャイロキネシス® 講師：小林	大人の折り紙教室 講師：中村	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！ 冷え性改善 血管若返り体操 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！腰痛スッキリ体操 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	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	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	椅子でやろう！気持ち良くのばす 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	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	かんたん動きだけの ヒップホップダンス 講師：AYAMI	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤		

**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。

**pick up** ……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。