

# マナビバ川崎スタジオ 11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				
1時間目 10:15~11:00				たくさん英会話 講師：永富	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ				
2時間目 11:15~12:00				懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	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				<div style="background-color: #e67e22; padding: 10px; text-align: center;"> <span style="font-size: 2em; color: white;">祝日</span> </div>					
4時間目 14:15~15:00								椅子でやろう！ たくさん体幹トレーニング 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
5時間目 15:15~16:00								きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	
日時	4日	5日	6日	7日	8日	9日			
1時間目 10:15~11:00	<div style="background-color: #e67e22; padding: 10px; text-align: center;"> <span style="font-size: 2em; color: white;">祝日</span> </div>	椅子でやろう！骨盤リセット 講師：庄村	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	癒しの ヒーリングフラ 講師：堀江	椅子でやろう！ たくさん体幹トレーニング 講師：マナビバ			
2時間目 11:15~12:00		椅子でやろう！有酸素エクササイズ 講師：庄村	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！ たくさん体幹トレーニング 講師：マナビバ	癒しの ヒーリングフラ 講師：堀江	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		はじめてのズンバ® 講師：小林	椅子でピラティス 講師：田村	マットでストレッチ 講師：福田 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	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		ジャイロキネシス® 講師：小林	かんたんポールエアロピクス 講師：田村	優しいヨガ 講師：福田 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	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！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		きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾		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！ 「腸ストレッチ」 講師：マナビバ				
日時	11日	12日	13日	14日	15日	16日			
1時間目 10:15~11:00	癒しの フラダンス 講師：堀江	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！骨盤リセット 講師：庄村	痩せる！ ヒップホップダンス 講師：AYAMI	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！滑らかな関節をつくる ROMトレーニング 講師：マナビバ			
2時間目 11:15~12:00	癒しの フラダンス 講師：堀江	椅子でやろう！ たくさん体幹トレーニング 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	痩せる！ ヒップホップダンス 講師：AYAMI	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！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	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	日本舞踊で美と健康つくろう！ 講師：伊藤	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！ 綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 講師：大矢	河村先生の美容レッスン教室 講師：河村				
4時間目 14:15~15:00	椅子でやろう！ 脳を休ませる マインドフルネス 講師：田淵	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	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！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	ストレス発散！ 歌謡曲を歌おう♪ 講師：EMIKO				
5時間目 15:15~16:00	セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾				

# マナビバ川崎スタジオ 11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	18日	19日	20日	21日	22日	23日
1時間目 10:15~11:00	はじめてのズンバ® 講師：小林	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	初めての方も♪ 英語で絵本を読もう！ 講師：清水	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	祝日
2時間目 11:15~12:00	ジャイロキネシス® 講師：小林	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	おもてなし英会話 講師：清水	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	
3時間目 13:15~14:00	みんなで楽しく♪ ラテンエアロビクス 講師：遠藤 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	痩せる！ ヒップホップダンス 講師：AYAMI	椅子でピラティス 講師：田村	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	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	
4時間目 14:15~15:00	不調改善ヨガ 講師：遠藤	チェア 筋膜リリース教室 講師：大矢	かんたんボールエアロビクス 講師：田村	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！気持ち良くのばす スッキリストretch 講師：マナビバ	
5時間目 15:15~16:00	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！ 綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 講師：大矢	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	ストレス発散！ 歌謡曲を歌おう♪ 講師：EMIKO	
日時	25日	26日	27日	28日	29日	30日
1時間目 10:15~11:00	マットでストレッチ 講師：福田 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	初めての方も♪ 英語で絵本を読もう！ 講師：清水	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	癒しの フラダンス 講師：堀江	椅子でやろう！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！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	かんたん書道教室 講師：松尾	英語でクリスマスソングを歌う 講師：清水 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	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	癒しの フラダンス 講師：堀江	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストretch 講師：マナビバ	椅子でやろう！ 「腸ストレッチ」 講師：マナビバ	チェアヨガ ～パワー～ 講師：進藤	初級編：カラフル鉛筆画レッスン 講師：中村	椅子でやろう！ 「腸ストレッチ」 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	椅子でやろう！ 脳を休ませる マインドフルネス 講師：田淵	チェア 筋膜リリース教室 講師：大矢	チェアヨガ ～リラックス～ 講師：進藤	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	セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	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！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	痩せる！ ヒップホップダンス 講師：AYAMI	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	

 …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

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    ・かんたん書道教室=80円

## 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。