

# マナビバ池上スタジオ 12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	3日	4日	5日	6日	7日
1時間目 10:00~10:45	マットでやろう！ ストレッチ 講師：福田 <b>pick up</b>	はじめての書道教室 講師：武井	らくらく英会話 講師：永富	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	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
2時間目 11:00~11:45	体の中から 「美ヨガ」ストレッチ 講師：平松	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>	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	美姿勢！ バレエ教室 講師：清水	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	お扇子を使って踊ろう簡単日本舞踊 講師：伊藤	カラダ健康体操 講師：中本	イスで綺麗な姿勢で 歩くためのトレーニング 講師：大矢	椅子でやろう！滑らかな関節をつくる ROMトレーニング 講師：マナビバ	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	
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	カラダ柔軟体操 講師：中本	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	大人の J-POPダンス 講師：AYAMI	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	
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	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	特別イベント開催！ お医者様の医療セミナー <b>pick up</b>	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
日時	9日	10日	11日	12日	13日	14日
1時間目 10:00~10:45	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	椅子でやろう！ コアトレヨガ 講師：遠藤	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 11:00~11:45	ペンで美文字練習教室 講師：武井	椅子でやろう！「腸ストレッチ」 講師：マナビバ <b>NEW</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	マットで筋トレ！強度少し強め ポディーメイクトレーニング 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	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	初めての太極拳 講師：佐藤 <b>pick up</b>	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	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！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 14:00~14:45	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	チアダンス教室 講師：浜田	イスで綺麗な姿勢で 歩くためのトレーニング 講師：大矢	大人の J-POPダンス 講師：AYAMI	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	
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	チェア筋膜リリース 講師：大矢	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	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	
日時	16日	17日	18日	19日	20日	21日
1時間目 10:00~10:45	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	はじめての書道教室 講師：武井	らくらく英会話 講師：永富	椅子に座って健康にちぶ体操 <b>NEW</b> 講師：伊藤 <b>pick up</b>	ペンで美文字練習教室 講師：武井	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
2時間目 11:00~11:45	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	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>	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	マットでやろう！ ストレッチ 講師：福田	リズム有酸素運動 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	セロトニンダンス 講師：田淵	カラダ健康体操 講師：中本	大人の J-POPダンス 講師：AYAMI	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	初めての太極拳 講師：佐藤 <b>pick up</b>	
4時間目 14:00~14:45	<b>pick up</b> イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸 <b>予約制</b>	カラダ柔軟体操 講師：中本	ゆるゆる体操 講師：平松	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	簡単ラテンエアロビクス 講師：遠藤	
5時間目 15:00~15:45	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	

# マナビバ池上スタジオ 12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	23日	24日	25日	26日	27日	28日
1時間目 10:00~10:45	美姿勢ウォーキング 講師：平松 <span>NEW</span>	らくらく英会話 超初級 講師：田中 <span>pick up</span>	らくらく英会話 講師：永富	マットでやろう！ 姿勢改善インナーユニット 講師：マナビバ	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	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
2時間目 11:00~11:45	目指せ美ボディ作り 講師：平松 <span>NEW</span>	イスで綺麗な姿勢で 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 <span>pick up</span>	ペンで英文字練習教室 講師：武井	しみシワ毛穴さようなら 河村式メイク虎の巻 講師：河村 <span>pick up</span>	リズム有酸素運動 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	ペンで英文字練習教室 講師：武井	チェア筋膜リリース 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	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	初めての太極拳 講師：佐藤 <span>pick up</span>	
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	~究極~脳を休ませる マインドフルネス 講師：田淵	椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ	美姿勢！ バレエ教室 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	
5時間目 15:00~15:45	目指せ！話し美人 ~口と耳を“素敵”で刺激~ 講師：三田 <span>NEW</span>	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	椅子でやろう！ コアトレヨガ 講師：遠藤	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ	
日時	30日	31日				
1時間目 10:00~10:45	<h2 style="color: red;">年末お休み</h2>					
2時間目 11:00~11:45						
3時間目 13:00~13:45						
4時間目 14:00~14:45						
5時間目 15:00~15:45						

 …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
	アタマを働かすプログラム

<h3>材料費一覧（税込）</h3> <p>・イギリス式お紅茶レッスン=300円    ・かんたん書道教室=60円</p>
---

**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。