

マナビバ戸越銀座 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	曲に合わせて椅子でやろう！ ～転倒予防～【ひざ痛さよなら】 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	筋膜リリース教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	椅子に座って健康ヨガ教室 講師：松原	筆ペンで美文字練習教室 講師：武井
2時間目 11:00~11:45	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！姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	ストレッチ&リラクソヨガ 講師：松原	ペンで美文字練習教室 講師：武井
3時間目 13:00~13:45	椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	
4時間目 14:00~14:45	カラフル鉛筆画レッスン + 世界に1枚のポストカード作り 講師：中村	～究極～脳を休ませる マインドフルネス 講師：田淵	冷え性改善 血管若返り体操 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	はじめての韓国語 講師：鄭憲淑	
5時間目 15:00~15:45		笑いヨガ 講師：田淵	椅子でやろう！ ROM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	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	
日時	9日	10日	11日	12日	13日	14日
1時間目 10:00~10:45	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	肩こりスッキリ体操 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	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！ 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	曲に合わせて椅子でやろう！ ～転倒予防～【ひざ痛さよなら】 講師：伊藤	マットでストレッチ 講師：福田	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	マットでやろう やさしいヨガ 講師：福田	椅子でやろう！ ROMトレーニング 講師：マナビバ	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	チェアバレトン 楽しく動くボディバランスエクササイズ 講師：森田 NEW	ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	筆ペンを楽しんで 季節の絵手紙を一筆描こう 講師：武井	ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	
4時間目 14:00~14:45	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	チェアバレトン 楽しく動くボディバランスエクササイズ 講師：森田 NEW	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ		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	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	初めての太極拳 講師：佐藤	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	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	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	
日時	16日	17日	18日	19日	20日	21日
1時間目 10:00~10:45	指先動かして脳トレーニング 大人の折り紙教室 講師：中村	曲に合わせて椅子でやろう！ ～転倒予防～【ひざ痛さよなら】 講師：伊藤	ゆるゆる体操 講師：平松	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	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45		マットでストレッチ 講師：福田	体の中から 「美ヨガ」ストレッチ 講師：平松	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	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	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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	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 講師：EMIKO	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	椅子でやろう！ 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	腰痛スッキリ体操 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	筋膜リリース教室 講師：大矢	はじめての韓国語 講師：鄭憲淑	
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	冷え性改善 血管若返り体操 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	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	初めての太極拳 講師：佐藤	

マナビバ戸越銀座 12月レッスンスケジュール

日時	23日	24日	25日	26日	27日	28日
1時間目 10:00~10:45	ミュージカルを踊ろう! 講師:牛頭	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	体の中から 「美ヨガ」ストレッチ 講師:平松	らくらく英会話 講師:永富	冷え性改善 血管若返り体操 講師:マナビバ	肩こりスッキリ体操 講師:マナビバ
2時間目 11:00~11:45	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	マットでやろう やさしいヨガ 講師:福田	ゆるゆる体操 講師:平松	懐かしい洋楽を歌おう! 講師:永富	かんたんボクササイズ 講師:マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師:マナビバ
3時間目 13:00~13:45	マットでやろう! ストレッチ&トレーニング 講師:マナビバ	初めての太極拳 講師:佐藤	筋膜リリース教室 講師:大矢	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! 美脚!内転筋トレーニング 講師:清水	
4時間目 14:00~14:45	マットでやろう! 骨盤底筋ケア 講師:マナビバ	股関節をしっかり動かそう 【チェア開脚ストレッチ】 講師:清水	姿勢と歩き方教室 講師:大矢	曲に合わせて椅子でやろう! ~転倒予防~【ひざ痛さよなら】 講師:伊藤	股関節をしっかり動かそう 【チェア開脚ストレッチ】 講師:清水	
5時間目 15:00~15:45	ペンで美文字練習教室 講師:武井	マットでやろう! 美脚!内転筋トレーニング 講師:清水	ストレス発散! 歌謡曲をうたおう 講師:EMIKO	椅子でやろう! ROMトレーニング 講師:マナビバ	初めての太極拳 講師:佐藤	
日時	30日	31日				
1時間目 10:00~10:45	<div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">年末休暇</p> </div>					
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						

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