

マナビバ戸越銀座 1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		
1時間目 10:00~10:45						
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						
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日
1時間目 10:00~10:45	体の中から「美ヨガ」ストレッチ 講師：平松	ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	カラフル鉛筆画 お正月イラスト描いてみよう 講師：中村	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	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 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	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	椅子に座ってやろう 健康ヨガ教室 講師：松原	マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 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・フラダンス 講師：堀江	マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	カラダの反射を鍛える！ 「ファントレ」 講師：マナビバ	はじめての韓国語 講師：鄭恵淑	
4時間目 14:00~14:45	椅子でやろう！ 音に合わせて膝痛改善トレーニング 講師：伊藤	マットでストレッチ 講師：福田	肩こりスッキリ体操 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	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	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 やさしいヨガ 講師：福田	簡単ラテンエアロビクス 講師：遠藤	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	朗読教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田	
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日
1時間目 10:00~10:45	<h2 style="color: red; text-align: center;">祝日</h2>	ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	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！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	首肩スッキリ！ らくらくストレッチ 講師：マナビバ NEW
2時間目 11:00~11:45		股関節をしっかりと動かそう 【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	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	大人の ヒップホップダンス 講師：AYAMI	マットでやろう！ ヒップアップトレーニング 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45		筆ペン美文字練習教室 ～写経も体験してみよう～ 講師：武井	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！ 音に合わせて膝痛改善トレーニング 講師：伊藤	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	
4時間目 14:00~14:45		マットでストレッチ 講師：福田	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	手話フラ 講師：メリアユウ	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		マットでやろう やさしいヨガ 講師：福田	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	かんたんSTEPフラダンス 講師：メリアユウ	初めての太極拳 講師：佐藤	

マナビバ戸越銀座 1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	20日	21日	22日	23日	24日	25日
1時間目 10:00~10:45	ストレッチ&リラックスヨガ 講師：松原	椅子でやろう！ 音に合わせて膝痛改善トレーニング 講師：伊藤	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	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
2時間目 11:00~11:45	マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	椅子でやろう！ ROMトレーニング 講師：マナビバ	筋膜リリース教室 講師：大矢	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	椅子に座って 全身ストレッチ 講師：マナビバ NEW
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・フラダンス 講師：堀江	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！ 骨盤底筋ケア 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	椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ	
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	チェアバレトン 講師：森田	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	筆ペン美文字練習教室 ～写経も体験してみよう～ 講師：武井	
5時間目 15:00~15:45	椅子でやろう！ 脳を休ませる マインドフルネス 講師：田淵	楽しく動く ボディバランスエクササイズ 講師：森田	簡単ラテンエアロビクス 講師：遠藤	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	はじめての韓国語 講師：鄭恵淑	
日時	27日	28日	29日	30日	31日	
1時間目 10:00~10:45	ゆるゆる体操 講師：平松	ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	筋膜リリース教室 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	椅子に座ってやろう 健康ヨガ教室 講師：松原	
2時間目 11:00~11:45	マットでやろう！ ヒップアップトレーニング 講師：マナビバ	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	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	椅子でやろう！ ROMトレーニング 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・フラダンス 講師：堀江	ペンで美文字練習教室 講師：武井	椅子でやろう！ 音に合わせて膝痛改善トレーニング 講師：伊藤	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	大人の ヒップホップダンス 講師：AYAMI	
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	マットでストレッチ 講師：福田	マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	
5時間目 15:00~15:45	セロトニンダンスで有酸素運動 講師：田淵	ヨガのポーズにチャレンジ 『ハタヨガ』 講師：福田 NEW	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！ 美脚！内転筋トレーニング 講師：清水	初めての太極拳 講師：佐藤	

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