

マナビバ池上 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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	らくらく英会話 超初級 講師：田中 pick up	らくらく英会話 講師：永富	はじめての書道教室 講師：武井	ペンで美文字練習教室 講師：武井	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	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	マットでやろう！ バランスフィットネスボール 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 pick up	チェア 筋膜リリース教室 講師：大矢	椅子に座って冷え性改善 血管若返り体操 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	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！ ROM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	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	マットで姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 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	~究極~脳を休ませよう マインドフルネス 講師：田淵	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	下半身のむくみ撃退！ 【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	初めての太極拳 講師：佐藤 pick up						
5時間目 15:00~15:45	目指せ！話し美人 ~口と耳を“素敵”で刺激~ NEW 講師：三田 pick up	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 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						
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日					
1時間目 10:00~10:45											
2時間目 11:00~11:45							ペンで美文字練習教室 講師：武井	らくらく英会話 講師：永富	チェア 筋膜リリース教室 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	脳疲労解消 スッキリボカボカ頭皮マッサージ 講師：マナビバ NEW
3時間目 13:00~13:45							椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 pick up	ペンで美文字練習教室 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	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ
4時間目 14:00~14:45							椅子でやろう！ ROM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	チェアヨガ イスを使って足腰・股関節強化 講師：大塚	大人の ヒップホップダンス 講師：AYAMI	
5時間目 15:00~15:45							美姿勢バレエ教室 講師：清水	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！ 「背中痩せヨガ」 講師：大塚	マットでやろう！ ストレッチ 講師：福田	
5時間目 15:00~15:45	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	不調改善ヨガ 講師：遠藤	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	マットでやろう！ ハタヨガ 講師：福田							

マナビバ池上 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	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ 講師：堀江	らくらく英会話 超初級 講師：田中 pick up	らくらく英会話 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	筆ペンを楽しんで使って 季節の一笔を描こう 講師：武井	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	椅子でやろう！「腸ストレッチ」 講師：マナビバ	椅子に座って冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 pick up	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	筆ペンを楽しんで使って 季節の一笔を描こう 講師：武井 pick up	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	ペンで美文字練習教室 講師：武井	椅子に座って健康にちぶ体操 講師：伊藤 pick up	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	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	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	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	チェア 筋膜リリース教室 講師：大矢	有酸素ステップ 講師：マナビバ	マットでやろう！ ストレッチ 講師：福田	
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	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	マットでやろう！ ハタヨガ 講師：福田	
日時	27日	28日	29日	30日	31日	
1時間目 10:00~10:45	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	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	大人の ヒップホップダンス 講師：AYAMI	
2時間目 11:00~11:45	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	お扇子を使って踊ろう簡単日本舞踊 講師：伊藤	椅子で！体の中から 「美ヨガ」ストレッチ 講師：平松	有酸素ステップ 講師：マナビバ	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	
3時間目 13:00~13:45	セロトニンダンス 講師：田淵	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	美姿勢バレエ教室 講師：清水	初めての太極拳 講師：佐藤	
4時間目 14:00~14:45	pick up イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸 予約制	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！ 綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 講師：大矢	チェア 筋膜リリース教室 講師：大矢	マットでやろう！ ストレッチ 講師：福田	
5時間目 15:00~15:45	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	簡単ラテンエアロビクス 講師：遠藤	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	マットでやろう！ ハタヨガ 講師：福田	

- pick up** …この印がついている日時の講座は、無料で追加受講できます。
- 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。
- …別途、材料費のかかるプログラムになります

材料費一覧（税抜）
イギリス式お紅茶レッスン = 300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

- ・予約開始は毎週月曜10:00~より次週1週間の予約をおこなってください。pick upがついている日時の講座は、無料で追加受講できます。
- ・予約キャンセルの場合は2日前までにご連絡ください。
- ・予約されている方が遅刻されている場合、お越しいただいた先着順の方を優先的にお入りいただきますので予めご了承ください。もし、止む得ぬ事情で遅刻の場合は必ずスタッフまでご一報ください。