

# 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<br>10:00~10:45 |   |                                      |  |                                     |                                       |  |
| 2時間目<br>11:00~11:45 |   |                                      |  |                                     |                                       |  |
| 3時間目<br>13:00~13:45 |   |                                      |  |                                     |                                       |  |
| 4時間目<br>14:00~14:45 |   |                                      |  |                                     |                                       |  |
| 5時間目<br>15:00~15:45 |   |                                      |  |                                     |                                       |  |
| 日時                  | 6日  | 7日                                   | 8日   | 9日                                  | 10日                                   | 11日  |
| 1時間目<br>10:00~10:45 | ココロとカラダを健康にする<br>ヒーリングフラ<br>講師：堀江   | らくらく英会話 超初級<br>講師：田中 <b>pick up</b>  | らくらく英会話<br>講師：永富                           | はじめての書道教室<br>講師：武井                  | ペンで美文字練習教室<br>講師：武井                   | 椅子でやろう！<br>マナビバカラケン体操<br>講師：マナビバ               |
| 2時間目<br>11:00~11:45 | 椅子でやろう！<br>らくらく体幹トレーニング<br>講師：マナビバ  | マットでやろう！<br>バランスフィットネスボール<br>講師：マナビバ | 懐かしい洋楽を歌おう！<br>講師：永富 <b>pick up</b>        | チェア<br>筋膜リリース教室<br>講師：大矢            | 椅子に座って冷え性改善<br>血管若返り体操<br>講師：マナビバ     | かんたんボクササイズ<br>講師：マナビバ                          |
| 3時間目<br>13:00~13:45 | 椅子でやろう！<br>スタティックストレッチ<br>講師：マナビバ   | 椅子でやろう！<br>ROMトレーニング<br>講師：マナビバ      | 肩こりスッキリ体操<br>講師：マナビバ                       | ミュージカルを踊ろう！<br>講師：牛頭                | マットで姿勢改善<br>インナーユニットエクササイズ<br>講師：マナビバ |  |
| 4時間目<br>14:00~14:45 | 健康「声活」レッスン<br>呼吸法&発声法でリフレッシュ<br>講師：三田   | ~究極~脳を休ませよう<br>マインドフルネス<br>講師：田淵     | 椅子でやろう！腰痛スッキリ体操<br>講師：マナビバ                 | 下半身のむくみ撃退！<br>【チェア開脚ストレッチ】<br>講師：清水 | 初めての太極拳<br>講師：佐藤 <b>pick up</b>       |  |
| 5時間目<br>15:00~15:45 | 目指せ！話し美人<br>~口と耳を“素敵”で刺激~<br><b>NEW</b> 講師：三田 <b>pick up</b>                        | 美と健康のソフトフラメンコ<br>講師：鈴木               | マットでやろう！<br>骨盤底筋ケア<br>講師：マナビバ              | 美と健康のソフトフラメンコ<br>講師：鈴木              | ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！<br>講師：EMIKO          |  |
| 日時                  | 13日   | 14日                                  | 15日  | 16日                                 | 17日                                   | 18日  |
| 1時間目<br>10:00~10:45 |  | ペンで美文字練習教室<br>講師：武井                  | らくらく英会話<br>講師：永富                           | チェア<br>筋膜リリース教室<br>講師：大矢            | 椅子でやろう！<br>マナビバカラケン体操<br>講師：マナビバ      | 脳疲労解消<br>スッキリボカボカ頭皮マッサージ<br>講師：マナビバ <b>NEW</b> |
| 2時間目<br>11:00~11:45 |   | 椅子でやろう！<br>らくらく体幹トレーニング<br>講師：マナビバ   | 懐かしい洋楽を歌おう！<br>講師：永富 <b>pick up</b>        | ペンで美文字練習教室<br>講師：武井                 | 椅子でやろう！<br>スタティックストレッチ<br>講師：マナビバ     | かんたんボクササイズ<br>講師：マナビバ                          |
| 3時間目<br>13:00~13:45 |   | 椅子でやろう！<br>ROMトレーニング<br>講師：マナビバ      | マットで筋トレ！強度少し強め<br>ポディーメイクトレーニング<br>講師：マナビバ | チェアヨガ<br>イスを使って足腰・股関節強化<br>講師：大塚    | 大人の<br>ヒップホップダンス<br>講師：AYAMI          |  |
| 4時間目<br>14:00~14:45 |   | 美姿勢バレエ教室<br>講師：清水                    | 椅子でやろう！<br>綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング<br>講師：大矢      | マットでやろう！<br>「背中痩せヨガ」<br>講師：大塚       | マットでやろう！<br>ストレッチ<br>講師：福田            |  |
| 5時間目<br>15:00~15:45 |   | 美と健康のソフトフラメンコ<br>講師：鈴木               | 不調改善ヨガ<br>講師：遠藤                            | 美と健康のソフトフラメンコ<br>講師：鈴木              | マットでやろう！<br>ハタヨガ<br>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<br>10:00~10:45 | ココロとカラダを健康にする<br>ヒーリングフラ<br>講師：堀江               | らくらく英会話 超初級<br>講師：田中 <b>pick up</b>   | らくらく英会話<br>講師：永富                      | 椅子でやろう！<br>マナビバカラケン体操<br>講師：マナビバ      | 筆ペンを楽しんで使って<br>季節の一笔を描こう<br>講師：武井                | 椅子でやろう！<br>マナビバカラケン体操<br>講師：マナビバ |
| 2時間目<br>11:00~11:45 | 椅子でやろう！「腸ストレッチ」<br>講師：マナビバ                      | 椅子に座って冷え性改善<br>血管若返り体操<br>講師：マナビバ     | 懐かしい洋楽を歌おう！<br>講師：永富 <b>pick up</b>   | 姿勢と歩き方教室<br>講師：大矢                     | 筆ペンを楽しんで使って<br>季節の一笔を描こう<br>講師：武井 <b>pick up</b> | かんたんボクササイズ<br>講師：マナビバ            |
| 3時間目<br>13:00~13:45 | ペンで美文字練習教室<br>講師：武井                             | 椅子に座って健康にちぶ体操<br>講師：伊藤 <b>pick up</b> | 椅子でやろう！<br>らくらく体幹トレーニング<br>講師：マナビバ    | ディスコダンスメドレー<br>楽しくステップを踏もう♪♪<br>講師：牛頭 | ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！<br>講師：EMIKO                     |                                  |
| 4時間目<br>14:00~14:45 | 健康「声活」レッスン<br>呼吸法&発声法でリフレッシュ<br>講師：三田           | チアダンス教室<br>講師：浜田                      | チェア<br>筋膜リリース教室<br>講師：大矢              | 有酸素ステップ<br>講師：マナビバ                    | マットでやろう！<br>ストレッチ<br>講師：福田                       |                                  |
| 5時間目<br>15:00~15:45 | 朗読教室<br>人に伝わる話し方を学ぼう<br>講師：三田                   | 美と健康のソフトフラメンコ<br>講師：鈴木                | かんたんボクササイズ<br>講師：マナビバ                 | 美と健康のソフトフラメンコ<br>講師：鈴木                | マットでやろう！<br>ハタヨガ<br>講師：福田                        |                                  |
| 日時                  | 27日   | 28日                                   | 29日                                   | 30日                                   | 31日  |                                  |
| 1時間目<br>10:00~10:45 | ココロとカラダを健康にする<br>ヒーリングフラ<br>講師：堀江               | ペンで美文字練習教室<br>講師：武井                   | らくらく英会話<br>講師：永富                      | ペンで美文字練習教室<br>講師：武井                   | 大人の<br>ヒップホップダンス<br>講師：AYAMI                     |                                  |
| 2時間目<br>11:00~11:45 | 椅子でやろう！腰痛スッキリ体操<br>講師：マナビバ                      | お扇子を使って踊ろう簡単日本舞踊<br>講師：伊藤             | 椅子で！体の中から<br>「美ヨガ」ストレッチ<br>講師：平松      | 有酸素ステップ<br>講師：マナビバ                    | ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！<br>講師：EMIKO                     |                                  |
| 3時間目<br>13:00~13:45 | セロトニンダンス<br>講師：田淵                               | 椅子でやろう！<br>らくらく体幹トレーニング<br>講師：マナビバ    | マットでやろう！<br>ストレッチ&トレーニング<br>講師：マナビバ   | 美姿勢バレエ教室<br>講師：清水                     | 初めての太極拳<br>講師：佐藤                                 |                                  |
| 4時間目<br>14:00~14:45 | <b>pick up</b> イギリス式お紅茶レッスン<br>講師：石丸 <b>予約制</b> | 椅子でやろう！<br>スタティックストレッチ<br>講師：マナビバ     | 椅子でやろう！<br>綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング<br>講師：大矢 | チェア<br>筋膜リリース教室<br>講師：大矢              | マットでやろう！<br>ストレッチ<br>講師：福田                       |                                  |
| 5時間目<br>15:00~15:45 | 椅子でやろう！<br>コアトレヨガ<br>講師：遠藤                      | 美と健康のソフトフラメンコ<br>講師：鈴木                | 簡単ラテンエアロビクス<br>講師：遠藤                  | 美と健康のソフトフラメンコ<br>講師：鈴木                | マットでやろう！<br>ハタヨガ<br>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。