

マナビバ川崎スタジオ

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 10:15~11:00						
2時間目 11:15~12:00						
3時間目 13:15~14:00						
4時間目 14:15~15:00						
5時間目 15:15~16:00						
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日
1時間目 10:15~11:00	盆踊りをやってみよう! 講師:伊藤	椅子でやろう!滑らかな関節を作る ROMトレーニング 講師:マナビバ	初めての方も♪ 英語で絵本を読もう! 講師:清水	癒しの フラダンス 講師:堀江	らくらく英会話 講師:永富	椅子でやろう! らくらく体幹トレーニング 講師:マナビバ
2時間目 11:15~12:00	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! マナビバカラケン体操 講師:マナビバ	おもてなし英会話 講師:清水	椅子でやろう! 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	椅子でやろう!気持ち良くなる スッキリストレッチ 講師:マナビバ
3時間目 13:15~14:00	椅子でやろう!気持ち良くなる スッキリストレッチ 講師:マナビバ	きれいな文字を書くペン字講座 講師:松尾	ストレス発散! 歌謡曲を歌おう♪ 講師:EMIKO	痩せる! ヒップホップダンス 講師:AYAMI	初級編:カラフル鉛筆画レッスン 講師:中村	
4時間目 14:15~15:00	マットでストレッチ 講師:福田	チェアバレトン 講師:森田	椅子でやろう! 肩こりスッキリ体操 講師:マナビバ	姿勢と歩き方教室 講師:大矢	椅子でやろう コアトレヨガ 講師:遠藤	
5時間目 15:15~16:00	優しいヨガ 講師:福田	ボディバランス エクササイズ 講師:森田	椅子でやろう! 腰痛スッキリ体操 講師:マナビバ	顔、体のむくみを取ろう! ボールを使った筋膜リリース 講師:大矢	不調改善ヨガ 講師:遠藤	
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日
1時間目 10:15~11:00	<h1>祝日</h1>	はじめてのズンバ® 講師:小林	初めての方も♪ 英語で絵本を読もう! 講師:清水	健康のための日本舞踊 講師:伊藤	癒しの フラダンス 講師:堀江	椅子でやろう!滑らかな関節を作る ROMトレーニング 講師:マナビバ
2時間目 11:15~12:00		ジャイロキネシス® 講師:小林	おもてなし英会話 講師:清水	椅子でやろう!気持ち良くなる スッキリストレッチ 講師:マナビバ	マットでやろう! 首肩スッキリらくらくストレッチ 講師:マナビバ	椅子でやろう!気持ち良くなる スッキリストレッチ 講師:マナビバ
3時間目 13:15~14:00		椅子でやろう! 冷え性改善 血管若返り体操 講師:マナビバ	椅子でピラティス 講師:田村	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	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	
4時間目 14:15~15:00		椅子でやろう! 脳を休ませる マインドフルネス 講師:田淵	かんたんボールエアロビクス 講師:田村	姿勢と歩き方教室 講師:大矢	美姿勢! バレエ教室 講師:清水	
5時間目 15:15~16:00		セロトニンダンスで有酸素運動 講師:田淵	きれいな文字を書くペン字講座 講師:松尾	マナビバ特別イベント お医者様の医療セミナー ※お友達なら会員以外でも参加OK	開脚ストレッチ 講師:清水	

マナビバ//崎スタジオ 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 10:15~11:00	優しいヨガ 講師：福田	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！骨盤リセット 講師：庄村	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00	マットでストレッチ 講師：福田	遊びながら覚える韓国語 講師：韓	椅子でやろう！有酸素エクササイズ 講師：庄村	椅子でやろう！「腸ストレッチ」 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	椅子でやろう！ 体を使う脳トレ 講師：田村 NEW	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	癒しの フラダンス 講師：堀江	椅子でやろう！滑らかな関節を作る ROMトレーニング 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	マットでやろう！ セルフコンディショニング 講師：田村 NEW	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	椅子でやろう！ 腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	姿勢と歩き方教室 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	
5時間目 15:15~16:00	若さを保とう！ 姿勢トレーニング 講師：マナビバ NEW	かんたん書道教室 講師：松尾	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	顔、体のむくみを取ろう！ ボールを使った筋膜リリース 講師：大矢	ストレス発散！ 歌謡曲を歌おう♪ 講師：EMIKO	
日時	27日	28日	29日	30日	31日	
1時間目 10:15~11:00	はじめてのズンバ® 講師：小林	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！骨盤リセット 講師：庄村	椅子でやろう！ 全身ストレッチ NEW 講師：マナビバ	シミ・シワ・毛穴さようなら！ 河村式メイクの虎の巻 講師：河村	
2時間目 11:15~12:00	ジャイロキネシス® 講師：小林	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！有酸素エクササイズ 講師：庄村	椅子でやろう！ 綺麗な姿勢で歩く為のトレーニング 講師：大矢	椅子でやろう！ 腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	
3時間目 13:15~14:00	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	椅子でやろう！滑らかな関節を作る ROMトレーニング 講師：マナビバ	癒しの フラダンス 講師：堀江	ストレス発散！ 歌謡曲を歌おう♪ 講師：EMIKO	
4時間目 14:15~15:00	優しいヨガ 講師：福田	チェアバレトン 講師：森田	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	ミュージカルを踊ろう！ 講師：牛頭	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	
5時間目 15:15~16:00	マットでストレッチ 講師：福田	ボディバランス エクササイズ 講師：森田	椅子でやろう！「腸ストレッチ」 講師：マナビバ	痩せる！ ヒップホップダンス 講師：AYAMI	かんたん書道教室 講師：松尾	

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

GYROKINES®がGyrotonic Seles Corpの商標登録であり、米国本部の許可を得て使用しています。

材料費一覧（税込）

- イギリス式お紅茶レッスン=350円
- かんたん書道教室=80円

カラダを動かすプログラム
アタマを働かすプログラム

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。