

マナビバ相模原スタジオ 1月

レッスンスケジュール

日時	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11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	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！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	簡単ボールエクササイズ 講師：門倉	カラダにやさしい 初心者ダンスクラス 講師：スドウ	チェアヨガ ～リラックス～ 講師：進藤	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！気持ち良くなるのはず スッキリストレッチ 講師：マナビバ	初めてのフラダンス 講師：堀江	足腰を鍛えよう！チェアトレ！ 講師：門倉	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	チェアヨガ ～パワー～ 講師：進藤	椅子でやろう！気持ち良くなるのはず スッキリストレッチ 講師：マナビバ						
3時間目 13:15~14:00	らくらく韓国語教室 ～入門編～ 講師：申	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！ 姿勢改善インナーユニット 講師：マナビバ	椅子でやろう！気持ち良くなるのはず スッキリストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ							
4時間目 14:15~15:00	らくらく韓国語教室 ～会話編～ 講師：申	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	ヨガストレッチ 講師：あゆみ	らくらく英会話 講師：ミカ	ボールペン字講座 講師：武井							
5時間目 15:15~16:00	簡単ダンスエクササイズ 講師：浜田	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	姿勢改善ヨガピス 講師：あゆみ	不眠改善ストレッチ 講師：ミカ	ボールペン字講座 講師：武井							
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日						
1時間目 10:15~11:00												
2時間目 11:15~12:00							簡単ボールエクササイズ 講師：門倉	チェアヨガ ～リラックス～ 講師：進藤	椅子でやろう！気持ち良くなるのはず スッキリストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！ カラダ健康体操 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	
3時間目 13:15~14:00							椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	健康的カラダづくり 若返りトレーニング 講師：羽立	マットでやろう！ 姿勢改善インナーユニット 講師：マナビバ	簡単なステップで ディスコダンス教室 講師：スドウ	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！気持ち良くなるのはず スッキリストレッチ 講師：マナビバ
4時間目 14:15~15:00								座ったままカラダほぐしヨガ 講師：羽立	ヨガストレッチ 講師：あゆみ	らくらく英会話 講師：ミカ	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								椅子でやろう！気持ち良くなるのはず スッキリストレッチ 講師：マナビバ	姿勢改善ヨガピス 講師：あゆみ	不眠改善ストレッチ 講師：ミカ	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	
				椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	歯科衛生士による オーラルフレイルの予防教室 講師：小出							

マナビバ相模原スタジオ 1月

レッスンスケジュール

日時	月曜日 20日	火曜日 21日	水曜日 22日	木曜日 23日	金曜日 24日	土曜日 25日
1時間目 10:15~11:00	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！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	簡単ボールエクササイズ 講師：門倉	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！ 優しいヨガ 講師：あゆみ	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！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	初めてのフラダンス 講師：堀江	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！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	マットでやろう！ ベーシックヨガ 講師：あゆみ	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	らくらく韓国語教室 ～入門編～ 講師：申	健康なカラダづくり 若返りトレーニング 講師：羽立	ヨガストレッチ 講師：あゆみ	らくらく英会話 講師：ミカ	きれいな文字を書くペン字講座 講師：松尾	
4時間目 14:15~15:00	らくらく韓国語教室 ～会話編～ 講師：申	座ったままカラダほぐしヨガ 講師：羽立	姿勢改善ヨガピス 講師：あゆみ	不眠改善ストレッチ 講師：ミカ	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	簡単ダンスエクササイズ 講師：浜田	腰、肩らくらくストレッチ 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 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	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	
日時	27日	28日	29日	30日	31日	
1時間目 10:15~11:00	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	美しい笑顔を保つ為の 表情筋トレーニング 講師：小出	簡単ボールエクササイズ 講師：門倉	椅子でやろう！ カラダ健康体操 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	
2時間目 11:15~12:00	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！ カラダ健康体操 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	腰、肩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	ボールペン字講座 講師：武井	チェア 筋膜リリース教室 講師：大矢	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	簡単なステップで ディスコダンス教室 講師：スドウ	マットでやろう！ 姿勢改善インナーユニット 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	ボールペン字講座 講師：武井	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	マットでやろう！ 優しいヨガ 講師：あゆみ	らくらく英会話 講師：ミカ	ボールペン字講座 講師：武井	
5時間目 15:15~16:00	簡単ダンスエクササイズ 講師：浜田	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	マットでやろう！ ベーシックヨガ 講師：あゆみ	不眠改善ストレッチ 講師：ミカ	ボールペン字講座 講師：武井	

	カラダを動かすプログラム
	アタマを働かすプログラム

『完全予約制』パソコン、スマートフォン質問講座

平日は16:00以降、土曜日は13:00以降で完全予約制となります。
別途¥500（税込み）がかかります。
詳しくはスタッフまでお問合せください。



- ・携帯ショップに行くとき間がかかるし...
 - ・スマホに変えたけど、便利な使い方がわからない。
 - ・Excelで家計簿が作りたたい。
- などなど、マンツーマンですので安心。