

マナビバ系満ロードSC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	2日	3日	1日	2日	3日	4日
1時間目 10:15~11:00	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">年始休暇</h2>  </div>					
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！気持ち良くなるのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ ★	初めてでも安心 癒しのヒーリングフラ 講師：竹内 ★	らくらく英会話 講師：小森	NEW 身体ぽかぽかストレッチ 講師：金城理沙 ★	らくらく体幹トレーニング ダンベル・バンド編 講師：マナビバ ★★	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 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 ★★	初めてでも安心 癒しのヒーリングフラ 講師：竹内 ★	らくらく英会話 講師：小森	NEW 歩いて鍛えて姿勢改善 講師：金城理沙 ★	椅子でやろう！気持ち良くなるのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ ★	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ ★
3時間目 13:15~14:00	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 ★★	椅子でやろう！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ ★	有酸素ステップ 講師：マナビバ ★★	椅子でやろう！気持ち良くなるのばす スッキリストレッチ 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 ★★	
4時間目 14:15~15:00	琉球気功 講師：池原 ★	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ ★	NEW リラクゼーションヨガ 講師：北村 ★	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ ★★	ペンで美文字練習教室 講師：新垣	
5時間目 15:15~16:00	琉球気功 講師：池原 ★	椅子でやろう！気持ち良くなるのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ ★	NEW チェアヨガ 講師：北村 ★★	椅子でやろう！ ～リラックソガ～ 講師：根岸 ★★	ペンで美文字練習教室 講師：新垣	
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日
1時間目 10:15~11:00	休み	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ ★	初めてでも安心 癒しのヒーリングフラ 講師：竹内 ★	NEW 自分でつくる家系図 講師：高江洲	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 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 ★★
2時間目 11:15~12:00		椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ ★	初めてでも安心 癒しのヒーリングフラ 講師：竹内 ★	NEW 沖縄のヒメカン・仏壇事 講師：高江洲	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ ★	有酸素ステップ 講師：マナビバ ★★
3時間目 13:15~14:00		椅子でやろう！「腸ストレッチ」 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 ★	らくらく英会話 講師：小森	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ ★★	
4時間目 14:15~15:00		リラクゼーションヨガ 講師：北村 ★	NEW 脳トレ&マジック 講師：マジシャン翔斗	らくらく英会話 講師：小森	ペンで美文字練習教室 講師：新垣	
5時間目 15:15~16:00		チェアヨガ 講師：北村 ★★	NEW 誰でも簡単マジック 講師：マジシャン翔斗	マットでやろう！ ～パワーヨガ～ 講師：根岸 ★★	ペンで美文字練習教室 講師：新垣	

マナビバ系満ロードSC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	NEW 身体ほかほかストレッチ 講師：金城理沙 ★	NEW 脳トレ&マジック 講師：マジシャン翔斗	らくらく英会話 講師：小森	初めてでも安心 癒しのヒーリングフラ 講師：竹内 ★	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！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ ★★
2時間目 11:15~12:00	NEW 歩いて鍛えて姿勢改善 講師：金城理沙 ★	NEW 誰でも簡単マジック 講師：マジシャン翔斗	らくらく英会話 講師：小森	初めてでも安心 癒しのヒーリングフラ 講師：竹内 ★	椅子でやろう！ 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！ バランスフィットネスボール 講師：マナビバ ★★
3時間目 13:15~14:00	有酸素ステップ 講師：マナビバ ★★★	椅子でやろう！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 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 ★★	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ ★	椅子でやろう！「腸ストレッチ」 講師：マナビバ ★	
4時間目 14:15~15:00	NEW 基礎から学べるボイトレ 講師：BANJO AI	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ ★	琉球気功 講師：池原 ★	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ ★	ペンで美文字練習教室 講師：新垣	
5時間目 15:15~16:00	NEW カラオケが上手くなるボイトレ 講師：BANJO AI	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 ★	琉球気功 講師：池原 ★	椅子でやろう！ ～リラックスヨガ～ 講師：根岸 ★★	ペンで美文字練習教室 講師：新垣	
日時	27日	28日	29日	30日	31日	
1時間目 10:15~11:00	NEW 身体ほかほかストレッチ 講師：金城理沙 ★	初めてでも安心 癒しのヒーリングフラ 講師：竹内 ★	らくらく英会話 講師：小森	自分でつくる家系図 講師：高江洲	椅子でやろう！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ ★★	
2時間目 11:15~12:00	NEW 歩いて鍛えて姿勢改善 講師：金城理沙 ★	初めてでも安心 癒しのヒーリングフラ 講師：竹内 ★	らくらく英会話 講師：小森	沖縄のヒメカン・仏壇事 講師：高江洲	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 ★★	
3時間目 13:15~14:00	椅子でやろう！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ ★★	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ ★	お気軽ステップ 講師：金城由美子 ★★	脳トレ&マジック 講師：マジシャン翔斗	らくらく体幹トレーニング ダンベル・バンド編 講師：マナビバ ★★	
4時間目 14:15~15:00	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ ★	椅子でやろう！肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ ★	リラックスストレッチ 講師：金城由美子 ★★	誰でも簡単マジック 講師：マジシャン翔斗	リラクゼーションヨガ 講師：北村 ★	
5時間目 15:15~16:00	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 ★	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 ★	有酸素ステップ 講師：マナビバ ★★	マットでやろう！ ～パワーヨガ～ 講師：根岸 ★★	チェアヨガ 講師：北村 ★	

…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
	アタマを動かすプログラム

レッスン強度 (★~★★★★)

材料費一覧 (税込)

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。