

マナビバ相模原スタジオ

2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
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
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
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	3日	4日	5日	6日	7日	8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	姿勢と歩き方教室 講師: 大矢	実践英会話 講師: 牛島 NEW	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	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	チェアヨガ ~パワー~ 講師: 進藤	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	ペンで美文字講座 講師: 武井	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! カラダ健康体操 講師: マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	ペンで美文字講座 講師: 武井	チェアヨガ ~パワー~ 講師: 進藤	ヨガストレッチ 講師: あゆみ	らくらく英会話 講師: ミカ	腰、肩らくらくストレッチ 講師: マナビバ	
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	簡単ボールエクササイズ 講師: 門倉	
日時	10日	11日	12日	13日	14日	15日
1時間目 10:15~11:00	らくらく韓国語教室 ~入門編~ 講師: 申	<h1>祝日</h1>	実践英会話 講師: 牛島 NEW	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	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
2時間目 11:15~12:00	らくらく韓国語教室 ~会話編~ 講師: 申		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! 気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師: マナビバ	腰、肩らくらくストレッチ 講師: マナビバ	足腰を鍛えよう! チェアトレ! 講師: 門倉
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		腰、肩らくらくストレッチ 講師: マナビバ	らくらく英会話 講師: ミカ	初めてのフラダンス 講師: 堀江	
4時間目 14:15~15:00	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		マットでやろう! 優しいヨガ 講師: あゆみ	不眠改善ストレッチ 講師: ミカ	ペンで美文字講座 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		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! らくらく体幹トレーニング 講師: マナビバ	ペンで美文字講座 講師: 武井	

マナビバ相模原スタジオ

2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	17日	18日	19日	20日	21日	22日
1時間目 10:15~11:00	棚卸のため休館	実践英会話 講師：牛島 NEW	ヨガストレッチ 講師：あゆみ	簡単なステップで ディスコダンス教室 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！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	姿勢改善ヨガピス 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	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	座ったままカラダほぐしヨガ 講師：羽立	足腰を鍛えよう！チェアトレ！ 講師：門倉	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	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ NEW	
4時間目 14:15~15:00	らくらく韓国語教室 ～会話編～ 講師：申	ペンで英文字講座 講師：武井	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：ミカ	ペンで英文字講座 講師：武井	
5時間目 15:15~16:00	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	ペンで英文字講座 講師：武井	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	不眠改善ストレッチ 講師：ミカ	ペンで英文字講座 講師：武井	
日時	24日	25日	26日	27日	28日	29日
1時間目 10:15~11:00	祝日	チェア 筋膜リリース教室 講師：大矢	実践英会話 講師：牛島 NEW	カラダにやさしい 初心者ダンスクラス 講師：スドウ	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
2時間目 11:15~12:00		姿勢と歩き方教室 講師：大矢	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！ カラダ健康体操 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	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00		椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	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	初めてのフラダンス 講師：堀江	
4時間目 14:15~15:00		ペンで英文字講座 講師：武井	ヨガストレッチ 講師：あゆみ	らくらく英会話 講師：ミカ	かんたんボクササイズ 講師：マナビバ NEW	
5時間目 15:15~16:00		ペンで英文字講座 講師：武井	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	美しい笑顔を保つ為の 表情筋トレーニング 講師：小出	

	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時間がかかるし...
 - ・スマホに変えたけど、便利な使い方がわからない。
 - ・Excelで家計簿が作りたい。
- などなど、マンツーマンですので安心。