




マナビバ相模原スタジオ







3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	4日	5日	6日	7日
1時間目 10:15~11:00	チェアヨガ ~リラックス~ 講師：進藤	らくらく韓国語教室 ~入門編~ 講師：申	ヨガストレッチ 講師：あゆみ	きれいに書けるペン字レッスン 講師：原田 NEW	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	チェアヨガ ~パワー~ 講師：進藤	らくらく韓国語教室 ~会話編~ 講師：申	姿勢改善ヨガピス 講師：あゆみ	きれいに書けるペン字レッスン 講師：原田 NEW	初めてのフラダンス 講師：堀江	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！ 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	ペンで美文字講座 講師：武井	らくらく英会話 講師：ミカ	簡単ダンスエクササイズ 講師：浜田 	
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	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	ペンで美文字講座 講師：武井	不眠改善ストレッチ 講師：ミカ	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	
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	~パンチでシェイプ~ 有酸素運動 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	9日	10日	11日	12日	13日	14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	らくらく韓国語教室 ~入門編~ 講師：申	伝わる英語~表現力UP~ 講師：牛島	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	チェアヨガ ~リラックス~ 講師：進藤
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	らくらく韓国語教室 ~会話編~ 講師：申	朗読教室~感情を豊かに~ 講師：牛島 NEW	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	チェアヨガ ~パワー~ 講師：進藤
3時間目 13:15~14:00	きれいに書けるペン字レッスン 講師：原田 NEW	初めてのフラダンス 講師：堀江	ヨガストレッチ 講師：あゆみ	らくらく英会話 講師：ミカ	簡単ダンスエクササイズ 講師：浜田 	
4時間目 14:15~15:00	きれいに書けるペン字レッスン 講師：原田 NEW	椅子でやろう！ カラダ健康体操 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	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 	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	~パンチでシェイプ~ 有酸素運動 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	ペンで美文字講座 講師：武井	
日時	16日	17日	18日	19日	20日	21日
1時間目 10:15~11:00	きれいに書けるペン字レッスン 講師：原田 NEW	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	伝わる英語~表現力UP~ 講師：牛島	簡単なステップで ディスコダンス教室 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
2時間目 11:15~12:00	きれいに書けるペン字レッスン 講師：原田 NEW	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	朗読教室~感情を豊かに~ 講師：牛島 NEW	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！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！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	初めてのフラダンス 講師：堀江	~パンチでシェイプ~ 有酸素運動 講師：マナビバ 	らくらく英会話 講師：ミカ	<h1>祝日</h1>	
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	ペンで美文字講座 講師：武井	ヨガストレッチ 講師：あゆみ	不眠改善ストレッチ 講師：ミカ		
5時間目 15:15~16:00	簡単ダンスエクササイズ 講師：浜田 	ペンで美文字講座 講師：武井	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		

マナビバ相模原スタジオ

3月 レッスンスケジュール

	月曜日 23日	火曜日 24日	水曜日 25日	木曜日 26日	金曜日 27日	土曜日 28日
日時	23日	24日	25日	26日	27日	28日
1時間目 10:15~11:00	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	マットでやろう！ 優しいヨガ 講師：あゆみ	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	～優しくすっきりアロマヨガ～ 講師：進藤 NEW	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	足腰を鍛えよう！チェアトレ！ 講師：門倉	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	カラダにやさしい 初心者ダンスクラス 講師：ストウ 	～リフレッシュアロマヨガ～ 講師：進藤 NEW	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストretch 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	初めてのフラダンス 講師：堀江	姿勢と歩き方教室 講師：大矢 	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：ミカ	簡単ダンスエクササイズ 講師：浜田 	
4時間目 14:15~15:00	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ペンで美文字講座 講師：武井	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストretch 講師：マナビバ	不眠改善ストレッチ 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	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストretch 講師：マナビバ	ペンで美文字講座 講師：武井	伝わる英語～表現力UP～ 講師：牛島	～パンチでシェイプ～ 有酸素運動 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	
日時	30日	31日	26日	27日	28日	29日
1時間目 10:15~11:00	簡単ボールエクササイズ 講師：門倉	筋膜ケアボール 講師：大矢 NEW				
2時間目 11:15~12:00	足腰を鍛えよう！チェアトレ！ 講師：門倉	姿勢と歩き方教室 講師：大矢 				
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	健康なカラダづくり 若返りトレーニング 講師：羽立				
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retch 講師：マナビバ	座ったままカラダほぐしヨガ 講師：羽立				
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！ バランスフィットネスボール 講師：マナビバ				



室内シューズが必要となります。

	カラダを動かすプログラム
	アタマを動かすプログラム

『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。