

マナビバ川崎スタジオ 4月レッスンスケジュール

椅子メニュー マットメニュー ダンス・有酸素運動 カルチャーメニュー

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	日時		
1時間目 10:15~11:00	THE体幹トレーニング 講師：マナビバ	フラダンス/A 講師：堀江	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	1時間目 10:15~11:00		
2時間目 11:15~12:00	パンチシェイプ・ワークアウト 講師：マナビバ	フラダンス/B 講師：堀江	関節ROMトレーニング 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：内田	2時間目 11:15~12:00		
3時間目 13:15~14:00	ペンで美文字練習教室 講師：内田	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	シナプソロジー 講師：田村		3時間目 13:15~14:00		
4時間目 14:15~15:00	綺麗な姿勢で歩く為のトレーニング 講師：大矢	スッキリストレッチ 講師：マナビバ	ポールエアロピクス 講師：田村		4時間目 14:15~15:00		
5時間目 15:15~16:00	美ボディボール 講師：大矢	ヒップホップダンス 講師：AYAMI	名曲ボーカルレッスン 講師：EMIKO		5時間目 15:15~16:00		
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日	日時
1時間目 10:15~11:00	ジャイロキネシス® 講師：小林	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	綺麗な姿勢で歩く為のトレーニング 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	1時間目 10:15~11:00
2時間目 11:15~12:00	はじめてのズンバ® 講師：小林	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	英語で絵本を読もう 講師：清水	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	ペンで美文字練習教室 講師：内田	2時間目 11:15~12:00
3時間目 13:15~14:00	水引でストラップを作ろう 講師：澤井	フラダンス 講師：堀江	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	骨盤リセット 講師：庄村		3時間目 13:15~14:00
4時間目 14:15~15:00		映画のワンシーンを踊る 講師：牛頭	スッキリストレッチ 講師：マナビバ	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	チェアピクス 講師：庄村		4時間目 14:15~15:00
5時間目 15:15~16:00	スッキリストレッチ 講師：マナビバ	ディスコダンス教室 講師：牛頭	ミュージカルダンスを踊る！ 講師：牛頭	2020東京 盆踊りやってみよう！ 講師：伊藤	名曲ボーカルレッスン 講師：EMIKO		5時間目 15:15~16:00
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日	日時
1時間目 10:15~11:00	THE体幹トレーニング 講師：マナビバ	THE体幹トレーニング 講師：マナビバ	美ボディトレーニング 講師：清水	ヒップホップダンス 講師：AYAMI	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	THE体幹トレーニング 講師：マナビバ	1時間目 10:15~11:00
2時間目 11:15~12:00	スッキリストレッチ 講師：マナビバ	パンチシェイプ・ワークアウト 講師：マナビバ	開脚ストレッチ 講師：清水	ペンで美文字練習教室 講師：内田	スッキリストレッチ 講師：マナビバ	関節ROMトレーニング 講師：マナビバ	2時間目 11:15~12:00
3時間目 13:15~14:00	癒しのヨガ 講師：田淵	フラダンス/A 講師：堀江	ハンズクラブ体操 講師：マナビバ/KOMA	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	フラダンス/B 講師：堀江		3時間目 13:15~14:00
4時間目 14:15~15:00	セロトニンダンス 講師：田淵	チェアパレトン 講師：森田	綺麗な姿勢で歩く為のトレーニング 講師：大矢	ゆるゆるストレッチ 講師：マナビバ/KOMA	ヒップホップダンス 講師：AYAMI		4時間目 14:15~15:00
5時間目 15:15~16:00	美味しいお紅茶の淹れ方レッスン - 英国式ティーマナー講座 講師：石丸 予約	ボディバランスエクササイズ 講師：森田	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	ディスコダンス教室 講師：牛頭	名曲ボーカルレッスン 講師：EMIKO		5時間目 15:15~16:00
日時	20日	21日	22日	23日	24日	25日	日時
1時間目 10:15~11:00	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	THE体幹トレーニング 講師：マナビバ	おもてなし英会話 講師：清水	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：永富	基礎からの書道 講師：内田	1時間目 10:15~11:00
2時間目 11:15~12:00	スッキリストレッチ 講師：マナビバ	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	英語で絵本を読もう 講師：清水	スッキリストレッチ 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	ペンで美文字練習教室 講師：内田	2時間目 11:15~12:00
3時間目 13:15~14:00	お抹茶レッスン 茶カテキンで身も心も元気に 講師：澤井	ポールトレーニング 講師：庄村	シナプソロジー 講師：田村	2020東京 盆踊りやってみよう！ 講師：伊藤	フラダンス/A 講師：堀江		3時間目 13:15~14:00
4時間目 14:15~15:00		骨盤リセット 講師：庄村	かんたんピラティス 講師：田村	ゆるゆるストレッチ 講師：マナビバ/KOMA	関節ROMトレーニング 講師：マナビバ		4時間目 14:15~15:00
5時間目 15:15~16:00	ディスコダンス教室 講師：牛頭	2020東京 盆踊りやってみよう！ 講師：伊藤	ハンズクラブ体操 講師：マナビバ/KOMA	ヒップホップダンス 講師：AYAMI	名曲ボーカルレッスン 講師：EMIKO		5時間目 15:15~16:00
日時	27日	28日	29日	30日		日時	
1時間目 10:15~11:00	有酸素ステップ 講師：マナビバ	骨盤リセット 講師：庄村	らくらく英会話 講師：永富	フラダンス/A 講師：堀江		1時間目 10:15~11:00	
2時間目 11:15~12:00	臨床化粧療法士® 河村式メイクレッスン 講師：河村	チェアピクス 講師：庄村	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：内田		2時間目 11:15~12:00	
3時間目 13:15~14:00	シナプソロジー 講師：田村	2020東京 盆踊りやってみよう！ 講師：伊藤	映画のワンシーンを踊る 講師：牛頭	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	
4時間目 14:15~15:00	かんたんピラティス 講師：田村	THE体幹トレーニング 講師：マナビバ	ポールトレーニング 講師：庄村	美ボディボール 講師：大矢		4時間目 14:15~15:00	
5時間目 15:15~16:00	ミュージカルダンスを踊る！ 講師：牛頭	スッキリストレッチ 講師：マナビバ	骨盤リセット 講師：庄村	えんぴつ絵画レッスン 講師：中村		5時間目 15:15~16:00	

椅子メニュー

マットメニュー

ダンス・有酸素運動

カルチャーメニュー

ダンス・有酸素運動系レッスンには膝への負担を減らすため**館内靴**をお持ちください。(フラダンス・盆踊り・バレエ除く)

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。

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。

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 ・水引ストラップ=550円 ・お抹茶レッスン=550円