

# マナビバ相模原スタジオ

## 4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	2日	3日	4日
1時間目 10:15~11:00			マットでやろう！ 楽しいヨガ 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	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			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！気持ちよくのばす スッキリストレッチ 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	椅子でやろう！気持ちよくのばす 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！ カラダ健康体操 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			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	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	ペンで美文字講座 講師：武井	
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日
1時間目 10:15~11:00	～優しくすっきりアロマヨガ～ 講師：進藤	らくらく韓国語教室 ～入門～ 講師：申	ヨガストレッチ 講師：あゆみ	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	簡単ポールエクササイズ 講師：門倉
2時間目 11:15~12:00	～リフレッシュアロマヨガ～ 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	船談教室～感情を豊かに～ 講師：牛島	椅子でやろう！気持ちよくのばす スッキリストレッチ 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	筋力ケアポール 講師：大矢	ペンで美文字講座 講師：武井	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	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！気持ちよくのばす スッキリストレッチ 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	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	チェアヨガ ～リラクセス～ 講師：進藤	
5時間目 15:15~16:00	簡単ダンスエクササイズ 講師：浜田	～パンチでシェイプ～ 有酸素運動 講師：マナビバ	NEW 簡単チアダンス 講師：浜田	美しい笑顔を保つ為の 表情筋トレーニング 講師：小出	チェアヨガ ～パワー～ 講師：進藤	
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日
1時間目 10:15~11:00	らくらく英会話 講師：スドウ	初めてのフラダンス 講師：堀江	マットでやろう！ 楽しいヨガ 講師：あゆみ	チェアヨガ ～リラクセス～ 講師：進藤	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	簡単なステップで ディスクダンス教室 講師：スドウ	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	マットでやろう！ ベーシックヨガ 講師：あゆみ	チェアヨガ ～パワー～ 講師：進藤	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！気持ちよくのばす 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	健康なカラダづくり 若返りトレーニング 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	らくらく英会話 講師：ミカ	ペンで美文字講座 講師：武井	
4時間目 14:15~15:00	椅子でやろう！気持ちよくのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	座ったままカラダほぐしヨガ 講師：堀江	椅子でやろう！気持ちよくのばす スッキリストレッチ 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	～パンチでシェイプ～ 有酸素運動 講師：マナビバ	NEW 簡単チアダンス 講師：浜田	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 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	
日時	20日	21日	22日	23日	24日	25日
1時間目 10:15~11:00	チェアヨガ ～リラクセス～ 講師：進藤	らくらく韓国語教室 ～入門～ 講師：申	簡単ポールエクササイズ 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	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
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	足腰を鍛えよう！チェアトレ！ 講師：門倉	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	椅子でやろう！気持ちよくのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	～パンチでシェイプ～ 有酸素運動 講師：マナビバ	筋力ケアポール 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	伝わる英語～表現力UP～ 講師：牛島	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	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	椅子でやろう！気持ちよくのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	船談教室～感情を豊かに～ 講師：牛島	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	ペンで美文字講座 講師：武井	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	NEW 簡単チアダンス 講師：浜田	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	簡単ダンスエクササイズ 講師：浜田	
日時	27日	28日	29日	30日		
1時間目 10:15~11:00	らくらく英会話 講師：スドウ	筋力ケアポール 講師：大矢	<h1>祝日</h1>	カラダにやさしい 初心者ダンスクラス 講師：スドウ		
2時間目 11:15~12:00	簡単なステップで ディスクダンス教室 講師：スドウ	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		
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	ペンで美文字講座 講師：武井		らくらく英会話 講師：ミカ		
4時間目 14:15~15:00	椅子でやろう！気持ちよくのばす 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		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	～パンチでシェイプ～ 有酸素運動 講師：マナビバ		椅子でやろう！気持ちよくのばす スッキリストレッチ 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で家計簿がつくりたい。
- ・などなど、マンツーマンでするので安心。