

マナビバ戸越銀座 4月レッスンスケジュール

| 日時 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---------------------|---|---|---|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1時間目 10:00~10:45 |  | | 椅子でやろう！ 綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 講師：大矢 | マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ | ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO | ペンで英文字練習教室 講師：武井 |
| 2時間目 11:00~11:45 | | | 姿勢と歩き方をマスターしよう 講師：大矢 | ペンで英文字練習教室 講師：武井 | らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ | 筆ペン英文字練習教室 ～写経も体験してみよう～ 講師：武井 |
| 3時間目 13:00~13:45 | | | ココロとカラダを健康にする ヒーリング・フラダンス 講師：堀江 | 大人の ヒップホップダンス 講師：AYAMI | 初めての太極拳 講師：佐藤 | |
| 4時間目 14:00~14:45 | | | 椅子でやろう！ ROMトレーニング 講師：マナビバ | 椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ | はじめての韓国語 講師：鄭憲淑 | |
| 5時間目 15:00~15:45 | | | 腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ | Let's dance ラテンダンスエクササイズ 講師：遠藤 | 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 | |
| 日時 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 1時間目 10:00~10:45 | 椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ | 大人の ヒップホップダンス 講師：AYAMI | 自分で整える筋膜ケア 講師：大矢 | 椅子でやろう！ ROMトレーニング 講師：マナビバ | ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO | 椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ |
| 2時間目 11:00~11:45 | マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ | 振り付けを覚えて たのしく踊ろう♪ 講師：牛頭 | 姿勢と歩き方をマスターしよう 講師：大矢 | マットでやろう！ 自律神経を整えるリンパリフトアップ 講師：マナビバ | 振り付けを覚えて たのしく踊ろう♪ 講師：牛頭 | マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ |
| 3時間目 13:00~13:45 | ココロとカラダを健康にする ヒーリング・フラダンス 講師：堀江 | マットでやろう！姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ | 股関節をしっかり動かそう 【チェア関節ストレッチ】 講師：清水 | 椅子でやろう！ 音に合わせ膝痛改善トレーニング 講師：伊藤 | 筆ペン英文字練習教室 ～写経も体験してみよう～ 講師：武井 | |
| 4時間目 14:00~14:45 | ペンで英文字練習教室 講師：武井 | 腰痛スッキリ体操 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 | もやもや解消！ ディスコダンスメドレー 講師：牛頭 | 健康「声活」レッスン 呼吸法&発声法でリフレッシュ 講師：三田 | |
| 5時間目 15:00~15:45 | スッキリリフレッシュ 『セラトニンダンス』 講師：田淵 | 椅子でやろう！ 脳を休ませる マインドフルネス 講師：マナビバ | 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ | 椅子でやろう！ 不調改善ヨガ 講師：遠藤 | 船橋教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田 | |
| 日時 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 1時間目 10:00~10:45 | ストレッチ&リラクソロジー 講師：松原 | 椅子でやろう！ 音に合わせ膝痛改善トレーニング 講師：伊藤 | 椅子でやろう！ 綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 講師：大矢 | らくらく英会話 講師：永富 | ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO | らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ |
| 2時間目 11:00~11:45 | 椅子に座ってやろう 健康ヨガ教室 講師：松原 | マットでやろう！ 自律神経を整えるリンパリフトアップ 講師：マナビバ | 自分で整える筋膜ケア 講師：大矢 | 懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 | 大人の ヒップホップダンス 講師：AYAMI | マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ |
| 3時間目 13:00~13:45 | ココロとカラダを健康にする ヒーリング・フラダンス 講師：堀江 | 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ | 全身有酸素運動！！ 『パンチシェイプ』 講師：マナビバ | 振り付けを覚えて たのしく踊ろう♪ 講師：牛頭 | 初めての太極拳 講師：佐藤 | |
| 4時間目 14:00~14:45 | らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ | ペンで英文字練習教室 講師：武井 | 椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ | 椅子でやろう！ ROMトレーニング 講師：マナビバ | はじめての韓国語 講師：鄭憲淑 | |
| 5時間目 15:00~15:45 | 肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ | 筆ペン英文字練習教室 ～写経も体験してみよう～ 講師：武井 | 笑いヨガ 講師：田淵 | マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ | 椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ | |
| 日時 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 1時間目 10:00~10:45 | 椅子に座ってやろう 健康ヨガ教室 講師：松原 | 椅子でやろう！ 音に合わせ膝痛改善トレーニング 講師：伊藤 | 手話フラ 講師：メリアユウ | らくらく英会話 講師：永富 | 椅子でやろう！ ROMトレーニング 講師：マナビバ | 椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ |
| 2時間目 11:00~11:45 | ストレッチ&リラクソロジー 講師：松原 | ペンで英文字練習教室 講師：武井 | かんたんSTEPフラダンス 講師：メリアユウ | 懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 | らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ | 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ |
| 3時間目 13:00~13:45 | ココロとカラダを健康にする ヒーリング・フラダンス 講師：堀江 | もやもや解消！ ディスコダンスメドレー 講師：牛頭 | 椅子でやろう！ 綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 講師：大矢 | 大人の ヒップホップダンス 講師：AYAMI | ストレス発散！歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO | |
| 4時間目 14:00~14:45 | 健康「声活」レッスン 呼吸法&発声法でリフレッシュ 講師：三田 | らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ | 椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ | マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ | 初めての太極拳 講師：佐藤 | |
| 5時間目 15:00~15:45 | 船橋教室 人に伝わる話し方を学ぼう 講師：三田 | 肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ | Let's dance ラテンダンスエクササイズ 講師：遠藤 | マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ | 筆ペン英文字練習教室 ～写経も体験してみよう～ 講師：武井 | |
| 日時 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | |
| 1時間目 10:00~10:45 | 肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ | 椅子でやろう！ 音に合わせ膝痛改善トレーニング 講師：伊藤 | <div style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">祝日</div> | らくらく英会話 講師：永富 | | |
| 2時間目 11:00~11:45 | 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 | マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ | | 懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 | | |
| 3時間目 13:00~13:45 | ココロとカラダを健康にする ヒーリング・フラダンス 講師：堀江 | マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ | | 初心者でもOK カラフルえんぴつ画 講師：中村 | | |
| 4時間目 14:00~14:45 | ペンで英文字練習教室 講師：武井 | チェアパレト 講師：森田 | | 椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ | | |
| 5時間目 15:00~15:45 | 色んな紅茶を楽しもう ～飲み比べてみよう～ 講師：石丸 | 楽しく動く ボディバランスエクササイズ 講師：森田 | | 全身有酸素運動！！ 『パンチシェイプ』 講師：マナビバ | | |

材料費一覧(税別)
色んな紅茶を楽しもう～飲み比べてみよう～=300円

カラダを動かすプログラム
アタマを動かすプログラム

予約制 ……レッスンの前日までにご予約が必要となります。
……別途、材料費のかかるプログラムになります。



……足首・膝への負担を減らすため館内用の靴をオススメしております