

マナビバ池上 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 10:00~10:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラット 講師：堀江	大人の ヒップホップダンス♪ 講師：AYAMI	マットで姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ	有酸素エクササイズ♪ 講師：マナビバ		
2時間目 11:00~11:45	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	椅子に座って冷え性改善 血管若返り体操 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	椅子でやろう！ 肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ		
3時間目 13:00~13:45	マインドフルネス 講師：田淵	椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO			
4時間目 14:00~14:45	セラトニダンス♪ 講師：田淵	ペンで英文字練習教室 講師：武井	下半身のむくみ撃退！ 【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水			
5時間目 15:00~15:45	マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	初めての太極拳 講師：佐藤			
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日
1時間目 10:00~10:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラット 講師：堀江	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富	椅子に座って！健康にちび体操 講師：伊藤	椅子でやろう！ 肩こりスッキリ体操 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 11:00~11:45	はじめての書道教室 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	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 pick up	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！腰痛スッキリ体操 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
3時間目 13:00~13:45	椅子でやろう！痛みを癒すヨガ 講師：田淵	セラトニダンス♪ 講師：田淵	筋膜を緩めて全身スッキリ 講師：大矢	ペンで英文字練習教室 講師：武井	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	
4時間目 14:00~14:45	椅子でやろう！ 肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	大人の ヒップホップダンス♪ 講師：AYAMI	椅子に座って冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	筆ペンで英文字練習教室 ～写経を体験してみよう～ 講師：武井	あの映画のワンシーンを踊ろう♪ 講師：牛頭	
5時間目 15:00~15:45	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	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	リズムボクシング 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	美姿勢バレエ教室♪ 講師：清水	
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日
1時間目 10:00~10:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラット 講師：堀江	らくらく英会話 超初級 講師：田中 pick up	らくらく英会話 講師：永富	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	筋膜を緩めて全身スッキリ 講師：大矢	リズムボクシング 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	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！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富 pick up	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	椅子に座って！健康にちび体操 講師：伊藤	椅子でやろう！ スタティックストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	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	ペンで英文字練習教室 講師：武井	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ 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	チアダンス教室♪ 講師：浜田 pick up	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	筆ペンで英文字練習教室 ～写経を体験してみよう～ 講師：武井	有酸素エクササイズ♪ 講師：マナビバ	
5時間目 15:00~15:45	目指せ！話し美人 ～口と耳を“素敵”で刺激～ 講師：三田	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	ラテンエアロビクス♪ 講師：遠藤	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	初めての太極拳 講師：佐藤	
日時	20日	21日	22日	23日	24日	25日
1時間目 10:00~10:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラット 講師：堀江	マットで筋トレ！強度少し強め ポディーメイクトレーニング 講師：マナビバ	美姿勢バレエ教室♪ 講師：清水	大人の ヒップホップダンス♪ 講師：AYAMI	下半身のむくみ撃退！ 【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	あの映画のワンシーンを踊ろう♪ 講師：牛頭	椅子に座って冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	下半身のむくみ撃退！ 【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	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！歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	椅子でやろう！ 肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	お扇子を使って踊ろう簡単日本舞踊♪ 講師：伊藤	有酸素エクササイズ♪ 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	ペンで英文字練習教室 講師：武井	
4時間目 14:00~14:45	椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 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！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	初めての太極拳 講師：佐藤	椅子でやろう！ 肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	
5時間目 15:00~15:45	マットでやろう！ コアトレヨガ 講師：遠藤	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	筋膜を緩めて全身スッキリ 講師：大矢	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	マットでやろう！ ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	
日時	27日	28日	29日	30日		
1時間目 10:00~10:45	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラット 講師：堀江	らくらく英会話 超初級 講師：田中 pick up		カラフル鉛筆画 講師：中村 pick up		
2時間目 11:00~11:45	ペンで英文字練習教室 講師：武井	椅子に座って冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ		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		
3時間目 13:00~13:45	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸 予約制	マットでやろう！ 骨盤底筋ケア 講師：マナビバ		マットで姿勢改善 インナーユニットエクササイズ 講師：マナビバ		
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	チアダンス教室♪ 講師：浜田 pick up		ディスコダンスメドレー 楽しくステップを踏もう♪ 講師：牛頭		
5時間目 15:00~15:45	目指せ！話し美人 ～口と耳を“素敵”で刺激～ 講師：三田	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木		美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木		

室内シューズがあると、より楽しめます。膝への負担も軽減します。

- pick up** …この印がついている日時の講座は、無料で追加受講できます。
- 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。
- 別注** …別途、材料費のかかるプログラムになります

祝日

カラダを動かすプログラム アタマを動かすプログラム

事前予約をされる場合のルール

- ・予約開始は毎週月曜 10:00より次週1週間の予約をおこなってください。pick upがついている日時の講座は、無料で追加受講できます。
- ・予約キャンセルの場合は2日前までにご連絡ください。
- ・予約されている方が遅刻されている場合、お越しいただいた先着順の方を優先的にお入りいただきますので予めご了承ください。もし、止む得ぬ事情で遅刻の場合は必ずスタッフまでご一報ください。

材料費一覧（税抜）

イギリス式お紅茶レッスン=300円