

マナビバ系満ロードSC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	月曜日	火曜日	1日	2日	3日	4日
1時間目 10:15~11:00			★ 椅子でやろう！「腸ストレッチ」 講師：マナビバ	★ 椅子でやろう！気持ち良くなるばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	★ 初めてでも簡単！ フラダンス 講師：竹内	★ アタマの体操 マナビバエクササイズ 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00		★ 椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	★ 体カテスト！ (文部科学省：全6種目) 講師：マナビバ	★ 初めてでも簡単！ フラダンス 講師：竹内	★ 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 13:15~14:00		★ 琉球気功 講師：池原	★ 尿漏れ改善体操 講師：安次嶺	★ 誰でも簡単！ ペン字で英文字 講師：新垣		
4時間目 14:15~15:00		★ 琉球気功 講師：池原	★ ウェーブストレッチ 講師：安次嶺	★ 誰でも簡単！ ペン字で英文字 講師：新垣		
5時間目 15:15~16:00		★ シャドーエクササイズ 講師：マナビバ	★ 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	★ 有酸素ステップ 講師：マナビバ		
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日
1時間目 10:15~11:00	★ 骨盤調整ストレッチ 講師：安岡	★★ チェアヨガ 講師：北村	★ 初めてでも簡単！ フラダンス 講師：竹内	★ 自分で作る家系図 講師：高江洲	★★ 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	予約制 ★ 誰でも簡単！ パステルアート 講師：島袋・屋富祖 ¥500
2時間目 11:15~12:00	★★★ 初めてのバレトン 講師：安岡	★ マットでリラクゼーションヨガ 講師：北村	★ 初めてでも簡単！ フラダンス 講師：竹内	★ 沖縄のヒメカン・仏壇事 講師：高江洲	★ マットでやろう！骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	
3時間目 13:15~14:00	★ 椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	★ 椅子でやろう！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 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	★ 琉球気功 講師：池原	★ アタマの体操 マナビバエクササイズ 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	★ 椅子でやろう！誰でも簡単！ 無理なくできるヨガ 講師：根岸	★ 簡単脳トレ&マジック 講師：マジシャン翔斗	★ 体カテスト！ (文部科学省：全6種目) 講師：マナビバ	★ 琉球気功 講師：池原	★ 初めてでも安心！ ラクラク簡単英会話 講師：小森	
5時間目 15:15~16:00	★★ マットでストレッチヨガ 講師：根岸	★ 誰でも簡単！ 自慢できるマジック 講師：マジシャン翔斗	★ 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！気持ち良くなるばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	★ 初めてでも安心！ ラクラク簡単英会話 講師：小森	
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日
1時間目 10:15~11:00	★★★ 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	★ 身体ほかほかストレッチ 講師：金城理沙	★ 椅子でやろう！「腸ストレッチ」 講師：マナビバ	★ 椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師：マナビバ	★ 歌謡曲を歌おう 講師：山原	★★★ 楽しく踊ろう！ 歌謡曲でエクササイズ 講師：三好
2時間目 11:15~12:00	★★★ 有酸素ステップ 講師：マナビバ	★ 歩いて鍛えて姿勢改善 講師：金城理沙	★ 椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	★ アタマの体操 マナビバエクササイズ 講師：マナビバ	★ 歌謡曲を歌おう 講師：山原	★★★ 楽しく踊ろう！ ディスコダンスエクササイズ 講師：三好
3時間目 13:15~14:00	★ 椅子でやろう！気持ち良くなるばす スッキリストレッチ 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	★ 椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 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	★ 尿漏れ改善体操 講師：安次嶺	予約制 ★ マナビバイベント 誰でも簡単！有酸素運動 HIPHOPダンス 講師：屋宜
4時間目 14:15~15:00	★★★ 楽しく踊ろう！ 歌謡曲でエクササイズ 講師：三好	★ 基礎から学べるポイトレ 講師：BANJO AI	★ 簡単脳トレ&マジック 講師：マジシャン翔斗	★★ チェアヨガ 講師：北村	★ ウェーブストレッチ 講師：安次嶺	★★
5時間目 15:15~16:00	★★★ 楽しく踊ろう！ ディスコダンスエクササイズ 講師：三好	★ カラオケが上手くなるポイトレ 講師：BANJO AI	★ 誰でも簡単！ 自慢できるマジック 講師：マジシャン翔斗	★ マットでリラクゼーションヨガ 講師：北村	★★★ シャドーエクササイズ 講師：マナビバ	

マナビバ系満ロードSC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	20日	21日	22日	23日	24日	25日
1時間目 10:15~11:00	★ アタマの体操 マナビバエクササイズ 講師：マナビバ	★ 身体ほかほかストレッチ 講師：金城理沙	★ 椅子でやろう！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	自分で作る家系図 講師：高江洲	歌謡曲を歌おう 講師：山原	★ 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
2時間目 11:15~12:00	★★ らくらく体幹トレーニング ダンベル・バンド編 講師：マナビバ	★ 歩いて鍛えて姿勢改善 講師：金城理沙	★ 椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	沖縄のヒメカン・仏壇事 講師：高江洲	歌謡曲を歌おう 講師：山原	★★★ シャドーエクササイズ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	★ 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	★ 椅子でやろう！ マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	★★★ お気軽ステップ 講師：miyu	初めてでも安心！ ラクラク簡単英会話 講師：小森	★ 尿漏れ改善体操 講師：安次嶺	
4時間目 14:15~15:00	★ 椅子でやろう！誰でも簡単！ 無理なくできるヨガ 講師：根岸	★ 椅子でやろう！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	★★★ お気軽ステップ 講師：miyu	初めてでも安心！ ラクラク簡単英会話 講師：小森	★ ウェーブストレッチ 講師：安次嶺	
5時間目 15:15~16:00	★★ マットでストレッチヨガ 講師：根岸	★ 椅子でやろう！ 肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	★ マットでやろう！ リラクゼーションストレッチ 講師：マナビバ	★★★ 有酸素ステップ 講師：マナビバ	★★★ マットで筋トレ！強度少し強め ボディメイクトレーニング 講師：マナビバ	
日時	27日	28日	29日	30日		
1時間目 10:15~11:00	★ 骨盤調整ストレッチ 講師：安岡	★★★ 有酸素ステップ 講師：マナビバ	祝日	★★★ 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		
2時間目 11:15~12:00	★★★ 初めてのバレトン 講師：安岡	★★★ シャドーエクササイズ 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		
3時間目 13:15~14:00	★ 椅子でやろう！可動域を広げる ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	★ 椅子でやろう！ 滑らかな関節をつくる ROMトレーニング 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		
4時間目 14:15~15:00	★ 椅子でやろう！腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	基礎から学べるポイトレ 講師：BANJO AI		★★ チェアヨガ 講師：北村		
5時間目 15:15~16:00	★ マットでやろう！ リラクゼーションストレッチ 講師：マナビバ	カラオケが上手くなるポイトレ 講師：BANJO AI		★ マットでリラクゼーションヨガ 講師：北村		

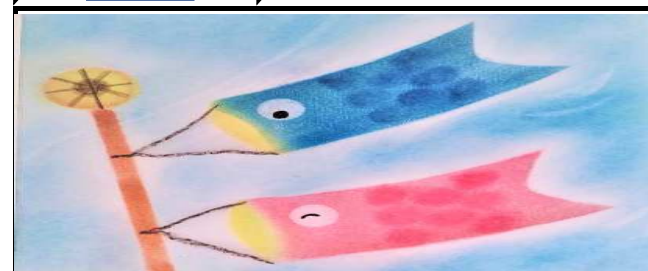
レッスン強度 (★~★★★★)

室内シューズ必要

	カラダを動かすプログラム
	アタマを働かすプログラム

予約制

…別途、材料費のかかるプログラムになります



材料費一覧 (税込)

今回の題材は4月ということで「鯉のぼり」です。
どなたでも2時間あれば完成できますよ！(o^o^)/
人気講座ですが10名様限定「予約制」となっています。
受講費が必要となります。¥500 (税込)

事前予約をされる場合のルール

- 予約制の講座は専用の予約表にご記入いただくか、スタッフまでお声掛けください。
- 予約キャンセルの場合は2日前までにご連絡ください。
- その他ご不明点はお気軽にお声掛けください。