

# マナビバ池上 7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	5日	6日
1時間目 10:00~10:45			らくらく英会話 講師：永富	椅子で かんたん準備運動ストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！ 不調改善ヨガ 講師：遠藤	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			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：武井	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！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45			椅子でやろう！ 綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 講師：大矢	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	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！ ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ	初めての太極拳 講師：佐藤	マインドフルネス 講師：田淵	
5時間目 15:00~15:45			椅子でやろう！ ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	セロトニンダンス♪ 講師：田淵	
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	かんたん ヒップホップダンス♪ 講師：AYAMI	らくらく英会話 講師：永富	関節ゆるゆる体操 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！ ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	椅子でやろう！ ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	椅子に座って 健康にちび体操 講師：伊藤	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	関節ゆるゆる体操 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	椅子でやろう！ ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	椅子でやろう！ ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	椅子で かんたん準備運動ストレッチ 講師：マナビバ	筆ペンで美文字練習教室 ～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	
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	チャダンス教室♪ 講師：浜田	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	筆ペンで美文字練習教室 ～写経を体験してみよう～ 講師：武井	セロトニンダンス♪ 講師：田淵	
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	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	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	
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	らくらく英会話 講師：永富	筋膜を緩めて全身スッキリ 講師：大矢	マットでやろう！ コアトレヨガ 講師：遠藤	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	チェアヨガ 講師：福田	美姿勢バレエ教室♪ 講師：清水	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	筋膜を緩めて全身スッキリ 講師：大矢	ペンで美文字練習教室 講師：武井	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	チェアヨガ 講師：福田	下半身のむくみ撃退！ 【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	あの映画のワンシーンを踊ろう♪ 講師：牛頭	椅子でやろう！ ゆるやかストレッチ 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	初めての太極拳 講師：佐藤	お扇子を使って踊ろう 簡単日本舞踊 講師：伊藤	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！ ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！ ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ	
5時間目 15:00~15:45	はじめての書道教室 講師：武井	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	椅子でやろう！ ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ	

# マナビバ池上 7月レッスンスケジュール

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♪ 講師：堀江	かんたん ヒップホップダンス♪ 講師：AYAMI 	らくらく英会話 講師：永富			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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	ペンで美文字練習教室 講師：武井	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富			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 13:00~13:45	椅子で かんたん準備運動ストレッチ 講師：マナビバ	関節ゆるゆる体操 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			
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 	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 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	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ			
日時	27日	28日	29日	30日	31日	
1時間目 10:00~10:45	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸  予約制	らくらく英会話 超初級 講師：田中	筋膜を緩めて全身スッキリ 講師：大矢	椅子で かんたん準備運動ストレッチ 講師：マナビバ	ストレス発散！歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	
2時間目 11:00~11:45	椅子でやろう！ ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	筋膜を緩めて全身スッキリ 講師：大矢	はじめての書道教室 講師：武井	カラフル鉛筆画 講師：中村	
3時間目 13:00~13:45	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 	ココロとカラダを健康にする ヒーリングフラ♪ 講師：堀江	下半身のむくみ撃退！ 【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	チェアヨガ 講師：福田	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	
4時間目 14:00~14:45	椅子でやろう！ ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ	かんたん ヒップホップダンス♪ 講師：AYAMI 	椅子でやろう！ ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	ヨガのポーズ『ハタヨガ』 講師：福田	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	
5時間目 15:00~15:45	初めての太極拳 講師：佐藤	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	椅子でやろう！ ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ♪ 講師：鈴木	セロトニンダンス♪ 講師：田淵 	



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。

…別途、材料費のかかるプログラムになります

	カラダを動かすプログラム
	アタマを動かすプログラム

材料費一覧 (税抜)

イギリス式お紅茶レッスン=300円