

# マナビバ川崎スタジオ 7月レッスンスケジュール

椅子メニュー

マットメニュー

ダンス・有酸素運動

カルチャーメニュー

日時	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日時	
1時間目 10:15~11:00			マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	フラダンス/A 講師：堀江	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：飯坂	1時間目 10:15~11:00	
2時間目 11:15~12:00			ゆるゆるストレッチ 講師：マナビバ/KOMA	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	ペンで美文字・実用文章クラス 講師：内田	2時間目 11:15~12:00	
3時間目 13:15~14:00			癒しのヨガ 講師：田淵	優しいヨガ 講師：福田	かんたんピラティス 講師：田村		3時間目 13:15~14:00	
4時間目 14:15~15:00			セロトニンダンス 講師：田淵	ハタヨガ 講師：福田	かんたんエアロピクス 講師：田村		4時間目 14:15~15:00	
5時間目 15:15~16:00			姿勢と歩き方教室 講師：大矢	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ	名曲ボーカルレッスン 講師：EMIKO		5時間目 15:15~16:00	
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日	日時	
1時間目 10:15~11:00	ジャイロキネシス® 講師：小林	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	おもてなし英会話 講師：清水	かんたんヒップホップ 講師：AYAMI	らくらく英会話 講師：永富	ペンで美文字練習教室 講師：飯坂	1時間目 10:15~11:00	
2時間目 11:15~12:00	はじめてのズンバ® 講師：小林	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	英語で絵本を読もう 講師：清水	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	ペンで美文字・実用文章クラス 講師：内田	2時間目 11:15~12:00	
3時間目 13:15~14:00	ボールトレーニング 講師：庄村	フラダンス/A 講師：堀江	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	かんたんピラティス 講師：田村		3時間目 13:15~14:00	
4時間目 14:15~15:00	骨盤リセット 講師：庄村	チェアバレトン 講師：森田	パンチシェイプワークアウト〜初級〜 講師：マナビバ	優しいヨガ 講師：福田	ボールエアロピクス 講師：田村		4時間目 14:15~15:00	
5時間目 15:15~16:00	映画のワンシーンを踊る 講師：牛頭	ボディバランスエクササイズ 講師：森田	ディスコダンスレッスン 講師：牛頭	マナビバ音頭を踊ろう！ 講師：伊藤	名曲ボーカルレッスン 講師：EMIKO		5時間目 15:15~16:00	
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日	日時	
1時間目 10:15~11:00	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	かんたんヒップホップ 講師：AYAMI	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：飯坂	1時間目 10:15~11:00	
2時間目 11:15~12:00	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	かんたん水墨画教室 講師：辻	ゆるゆるストレッチ 講師：マナビバ/KOMA	かんたん準備運動ストレッチ 講師：マナビバ	かんたん水墨画教室 講師：辻	ペンで美文字・実用文章クラス 講師：内田	2時間目 11:15~12:00	
3時間目 13:15~14:00	骨盤リセット 講師：庄村	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 講師：大矢	フラダンス/A 講師：堀江	パンチシェイプワークアウト〜初級〜 講師：マナビバ		3時間目 13:15~14:00	
4時間目 14:15~15:00	チェアピクス 講師：庄村	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ	ウォーキングエクササイズ 講師：大矢	マナビバ音頭を踊ろう！ 講師：伊藤	開脚ストレッチ 講師：清水		4時間目 14:15~15:00	
5時間目 15:15~16:00	マスクかぶれと手荒れ対策 講師：河村	開脚ストレッチ 講師：清水	タンゴステップ〜ビギナー〜 講師：牛頭	ペンで美文字練習教室 講師：飯坂	名曲ボーカルレッスン 講師：EMIKO		5時間目 15:15~16:00	
日時	20日	21日	22日	23日	24日	25日	日時	
1時間目 10:15~11:00	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	おもてなし英会話 講師：清水	祝 日			ペンで美文字練習教室 講師：飯坂	1時間目 10:15~11:00
2時間目 11:15~12:00	ハズクラップ体操 講師：マナビバ/KOMA	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	英語で絵本を読もう 講師：清水				ペンで美文字・実用文章クラス 講師：内田	2時間目 11:15~12:00
3時間目 13:15~14:00	骨盤リセット 講師：庄村	フラダンス/A 講師：堀江	かんたんピラティス 講師：田村				3時間目 13:15~14:00	
4時間目 14:15~15:00	チェアピクス 講師：庄村	かんたんヒップホップ 講師：AYAMI	かんたんエアロピクス 講師：田村				4時間目 14:15~15:00	
5時間目 15:15~16:00	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	ディスコダンスレッスン 講師：牛頭	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ				5時間目 15:15~16:00	
日時	27日	28日	29日	30日	31日		日時	
1時間目 10:15~11:00	優しいヨガ 講師：福田	美姿勢トレーニング 講師：清水	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	フラダンス/A 講師：堀江	らくらく英会話 講師：永富		1時間目 10:15~11:00	
2時間目 11:15~12:00	ハタヨガ 講師：福田	開脚ストレッチ 講師：清水	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富		2時間目 11:15~12:00	
3時間目 13:15~14:00	かんたん準備運動ストレッチ 講師：マナビバ	マナビバ音頭を踊ろう！ 講師：伊藤	癒しのヨガ 講師：田淵	パンチシェイプワークアウト〜初級〜 講師：マナビバ	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ		3時間目 13:15~14:00	
4時間目 14:15~15:00	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	セロトニンダンス 講師：田淵	綺麗な姿勢で歩くためのトレーニング 講師：大矢	カラフル鉛筆画レッスン 講師：中村		4時間目 14:15~15:00	
5時間目 15:15~16:00	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">要予約</span>	ハズクラップ体操 講師：マナビバ/KOMA	タンゴステップ〜ビギナー〜 講師：牛頭	美ボディボール 講師：大矢	名曲ボーカルレッスン 講師：EMIKO		5時間目 15:15~16:00	

椅子メニュー

マットメニュー

ダンス・有酸素運動

カルチャーメニュー

ダンス・有酸素運動系レッスンには膝への負担を減らすため館内靴をお持ちください。(フラダンス・盆踊り・バレエ除く)

GYROKINES®がGyrotonic Seles Corpの商標登録であり、米国本部の許可を得て使用しています。

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。

材料費一覧(税込)

・イギリス式お紅茶レッスン=350円