

# マナビバ戸越銀座 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		
1時間目 10:00~10:45	姿勢と歩き方をマスター 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	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	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	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	リラックスストレッチ 講師：マナビバ		
3時間目 13:00~13:45	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江			
4時間目 14:00~14:45	振り付け覚えて 楽しく踊ろう 講師：牛頭 	関節ゆるゆる体操 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	ディスコダンスメドレー 講師：牛頭 	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	ゆるやかスローストレッチ 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	健康ヨガ教室 講師：松原	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	姿勢と歩き方をマスター 講師：大矢	やさしいヨガ 講師：福田	コアトレヨガ 講師：遠藤	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	ストレッチ&ゆるっとヨガ 講師：松原	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	自分で整える筋膜ケア 講師：大矢	ヨガのポーズ『ハタヨガ』 講師：福田	ストレッチ&ゆるっとヨガ 講師：松原	準備運動 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	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	かんたん ヒップホップダンス 講師：AYAMI 	脳の休息 ~マインドフルネス~ 講師：田淵	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	
4時間目 14:00~14:45	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	音に合わせて 膝痛改善トレーニング 講師：伊藤	準備運動 ストレッチトレーニング 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	はじめての韓国語 講師：鄭恵淑	
5時間目 15:00~15:45	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ	筆ペン美文字【写経】 講師：武井	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ	初めての太極拳 講師：佐藤 	振り付け覚えて 楽しく踊ろう 講師：牛頭 	
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日
1時間目 10:00~10:45	健康ヨガ教室 講師：松原	音に合わせて 膝痛改善トレーニング 講師：伊藤	ディスコダンスメドレー 講師：牛頭 	らくらく英会話 講師：永富	歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	関節ゆるゆる体操 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	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水	骨盤底筋ケア 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	全身リフレッシュヨガ 講師：田淵	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ	かんたん ヒップホップダンス 講師：AYAMI 	筆ペン美文字【写経】 講師：武井	
4時間目 14:00~14:45	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	初めての太極拳 講師：佐藤 	手話フラ 講師：メリアユウ	自分で整える筋膜ケア 講師：大矢	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	
5時間目 15:00~15:45	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	準備運動 ストレッチトレーニング 講師：マナビバ	かんたんSTEPフラダンス 講師：メリアユウ	ウォーキング・エクササイズ 講師：大矢 	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	



NEW

# マナビバ戸越銀座 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	20日	21日	22日	23日	24日	25日
1時間目 10:00~10:45	やさしいヨガ 講師：福田	不調改善ヨガ 講師：遠藤	姿勢と歩き方をマスター 講師：大矢	<div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; color: red;">祝日</p> </div>		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	ヨガのポーズ『ハタヨガ』 講師：福田	音に合わせて 膝痛改善トレーニング 講師：伊藤	【チェア開脚ストレッチ】 講師：清水			リラックスストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	ペンで美文字練習教室 講師：武井	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ			
4時間目 14:00~14:45	ペンで美文字練習教室 講師：武井	チェアバレトン 講師：森田	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ			
5時間目 15:00~15:45	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	ボディバランスエクササイズ 講師：森田	初めての太極拳 講師：佐藤 			
日時	27日	28日	29日	30日	31日	
1時間目 10:00~10:45	ディスコダンスメドレー 講師：牛頭 	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	全身リフレッシュヨガ 講師：田淵	らくらく英会話 講師：永富	やさしいピラティス 講師：遠藤 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	
2時間目 11:00~11:45	音に合わせて 膝痛改善トレーニング 講師：伊藤	かんたん ヒップホップダンス 講師：AYAMI 	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	健康ヨガ教室 講師：松原	
3時間目 13:00~13:45	色々な紅茶を楽しもう 講師：石丸 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予約制</span>	筆ペン美文字【写経】 講師：武井	準備運動 ストレッチトレーニング 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：武井	歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	
4時間目 14:00~14:45	呼吸&発声「声活」 講師：三田	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	自分で整える筋膜ケア 講師：大矢	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	はじめての韓国語 講師：鄭恵淑	
5時間目 15:00~15:45	伝わる話し方「朗読教室」 講師：三田	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	ウォーキング・エクササイズ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span> 講師：大矢 	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	初めての太極拳 講師：佐藤 	

色で見やすい スケジュール	椅子メインのメニュー	マットメニュー	ダンス・有酸素メニュー	カルチャーメニュー	予約制の講座です 締め切りは前日です
------------------	------------	---------	-------------	-----------	-----------------------



館内靴をおススメします！ 足首、膝の負担を減し思いっきり楽しもう♪

材料費一覧(現金払いのみ)  
 色々な紅茶 ¥330(税込)