

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	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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	名曲ボーカルレッスン 講師：EMIKO	ペンで美文字硬筆教室 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	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	優しいヨガ 講師：福田	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	フラダンス 講師：堀江	セロトニンダンス 講師：田淵	フラダンス 講師：堀江	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ		3時間目 13:15~14:00	
4時間目 14:15~15:00	マナビバ音頭を踊ろう！ 講師：伊藤	ウォーキングエクササイズ 講師：大矢	リベルタ・タンゴ 講師：牛頭	パンチシェイプワークアウトLV2 講師：マナビバ		4時間目 14:15~15:00	
5時間目 15:15~16:00	ディスコダンスレッスン 講師：牛頭	美ボディボール 講師：大矢	マナビバ音頭を踊ろう！ 講師：伊藤	マスクでも映える 50代からの基礎メイク 講師：河村		5時間目 15:15~16:00	
日時	7日	8日	9日	10日	11日	12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	綺麗な姿勢で歩く為のトレーニング 講師：大矢	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	ハンズクラップ体操 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	シンプル・ダンス 講師：AYAMI <b>NEW</b>	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：飯坂	2時間目 11:15~12:00
3時間目 13:15~14:00	ハタヨガ 講師：福田	フラダンス 講師：堀江	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	フラダンス 講師：堀江	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ		3時間目 13:15~14:00
4時間目 14:15~15:00	ボールトレーニング 講師：庄村	かんたんエアロビクス 講師：田村	パンチシェイプワークアウトLV2 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ		4時間目 14:15~15:00
5時間目 15:15~16:00	チェアビクス 講師：庄村	しっかり食べて痩せる 健康☆ダイエット① 講師：田村 <b>予約制</b>	ウォーキングエクササイズ 講師：大矢	ゆるやかスローストレッチ 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	14日	15日	16日	17日	18日	19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	綺麗な姿勢で歩く為のトレーニング 講師：大矢	ボディバランス体操 講師：長田	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ペンで美文字硬筆教室 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	ゆるゆるストレッチ 講師：マナビバKOMA	シンプル・ダンス 講師：AYAMI <b>NEW</b>	チェアヨガ 講師：長田	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	ジャイロキネシス® 講師：小林	フラダンス 講師：堀江	有酸素ステップ 講師：マナビバ	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ	ボールエアロビクス 講師：田村		3時間目 13:15~14:00
4時間目 14:15~15:00	はじめてのズンバ® 講師：小林	かんたんピラティス 講師：田村	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	ハンズクラップ体操 講師：マナビバKOMA	シンプルエアロ 講師：田村		4時間目 14:15~15:00
5時間目 15:15~16:00	やさしい太極拳 講師：村上 <b>NEW</b>	シンプルエアロ 講師：田村	映画のワンシーンを踊る 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

# マナビバ川崎スタジオ 9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

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日時	21日	22日	23日	24日	25日	26日	日時
1時間目 10:15~11:00	祝 日		おもてなし英会話 講師：清水	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	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			英語で絵本を読もう 講師：清水	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう！ 講師：永富	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			有酸素ステップ 講師：マナビバ	チェアヨガ 講師：長田	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ		3時間目 13:15~14:00
4時間目 14:15~15:00			関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ	シェイプ・リズム 講師：長田 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	ゆるゆるストレッチ 講師：マナビバKOMA		4時間目 14:15~15:00
5時間目 15:15~16:00			やさしい太極拳 講師：村上 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	シンプル・ダンス 講師：AYAMI <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW</span>	ディスコダンスレッスン 講師：牛頭		5時間目 15:15~16:00
日時	28日	29日	30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	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	マナビバカラケン体操 講師：マナビバ				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	パンチシェイプワークアウト ～初級～ 講師：マナビバ	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ				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 講師：堀江	セロトニンダンス 講師：田淵				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	かんたんピラティス 講師：田村	リベルタ・タンゴ 講師：牛頭				4時間目 14:15~15:00
5時間目 15:15~16:00	はじめてのズンバ® 講師：小林	ボールエアロピクス 講師：田村	美ボディボール 講師：大矢				5時間目 15:15~16:00

**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。