

マナビバ戸越銀座 9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
1時間目 10:00~10:45		ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	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	らくらく 体幹トレーニング 講師：マナビバ	冷え性改善体操 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45		ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ	きれいな姿勢で 歩くためのトレーニング 講師：大矢	懐かしい洋楽を歌おう 講師：永富	内臓ストレッチ トレーニング 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		ペンで美文字練習教室 講師：武井	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	美姿勢コンディショニング 講師：高田	初めての太極拳 講師：佐藤	
4時間目 14:00~14:45		全身リフレッシュヨガ 講師：田淵	手話フラ 講師：メリアユウ	ミニボールで体幹&美尻 ピラティス 講師：遠藤久栄	盆踊り〜マナビバ音頭〜 講師：伊藤	
5時間目 15:00~15:45		リラックスストレッチ 講師：マナビバ	コアトレヨガ 講師：遠藤聡子	初めての太極拳 講師：佐藤	歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	
日時	7日	8日	9日	10日	11日	12日
1時間目 10:00~10:45	やさしいヨガ 講師：福田	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	姿勢と歩き方をマスター 講師：大矢	チェアバレトン 講師：森田	不調改善ヨガ 講師：遠藤聡子	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	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ	内臓ストレッチ トレーニング 講師：マナビバ	不調改善ヨガ 講師：遠藤聡子	筆ペン美文字【写経】 講師：武井	ペンで美文字練習教室 講師：武井	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	らくらく 体幹トレーニング 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	冷え性改善体操 講師：マナビバ	はじめてのやさしい ジャズダンス 講師：遠藤久栄	歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	
4時間目 14:00~14:45	かんたん色鉛筆画 講師：中村	音に合わせて 膝痛改善トレーニング 講師：伊藤	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	美姿勢コンディショニング 講師：高田	チェアヨガ 〜全身をほぐす〜 講師：松岡	
5時間目 15:00~15:45	振付dancce☆time 講師：牛頭	脳の休息 〜マインドフルネス〜 講師：田淵	かんたんSTEPフラダンス 講師：メリアユウ	自分でできる筋膜ケア 講師：大矢	はじめての韓国語 講師：鄭	
日時	14日	15日	16日	17日	18日	19日
1時間目 10:00~10:45	ヨガのポーズにチャレンジ 『ハタヨガ』 講師：福田	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	しっかり鍛える 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	歌謡曲をうたおう 講師：EMIKO	腰痛スッキリ体操 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	ディスコダンスメドレー 講師：牛頭	懐かしい洋楽を歌おう 講師：永富	らくらく 体幹トレーニング 講師：マナビバ	内臓ストレッチ 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	はじめてのやさしい ジャズダンス 講師：遠藤久栄	内臓ストレッチ 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	初めての太極拳 講師：佐藤	
4時間目 14:00~14:45	呼吸&発声「声活」 講師：三田	筆ペン美文字【写経】 講師：武井	コアトレヨガ 講師：遠藤聡子	姿勢と歩き方をマスター 講師：大矢	チェアヨガ 〜免疫力をあげる〜 講師：松岡	
5時間目 15:00~15:45	伝わる話し方「朗読教室」 講師：三田	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ	きれいな姿勢で 歩くためのトレーニング 講師：大矢	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	
日時	21日	22日	23日	24日	25日	26日
1時間目 10:00~10:45	祝日		自分でできる筋膜ケア 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ	しっかり鍛える 体幹トレーニング 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45			リラックスストレッチ 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう 講師：永富	健康ヨガ教室 講師：松原	リラックスストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45			冷え性改善体操 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			脳の休息 〜マインドフルネス〜 講師：田淵	美姿勢コンディショニング 講師：高田	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			やさしいピラティス 講師：遠藤聡子	チェアヨガ 〜全身をほぐす〜 講師：松岡	はじめての韓国語 講師：鄭	
日時	28日	29日	30日			
1時間目 10:00~10:45	健康ヨガ教室 講師：松原	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	きれいな姿勢で 歩くためのトレーニング 講師：大矢			
2時間目 11:00~11:45	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ	簡単！ヒップホップダンス 講師：AYAMI	振付dancce☆time 講師：牛頭			
3時間目 13:00~13:45	やさしいヨガ 講師：福田	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	らくらく 体幹トレーニング 講師：マナビバ			
4時間目 14:00~14:45	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ			
5時間目 15:00~15:45	チェアヨガ 〜姿勢改善〜 講師：松岡	筆ペン美文字【写経】 講師：武井	不調改善ヨガ 講師：遠藤聡子			

色で見やすい スケジュール	椅子メインのメニュー 立ってやる運動もあり	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
------------------	--------------------------	---------	-------------	-----------



館内用の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♪