

マナビバ池上 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		身体を整える 美姿勢コンディショニング 講師：高田	らくらく英会話 講師：永富	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ	とっても 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	懐かしい洋楽を歌おう 講師：永富	身体を整える 美姿勢コンディショニング 講師：高田	マナビバ音頭 講師：伊藤	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		ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	かんたん準備運動ストレッチ 講師：マナビバ	歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	
4時間目 14:00~14:45		ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	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	
5時間目 15:00~15:45		美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	免疫力UP 講師：松岡	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	初めての太極拳 講師：佐藤 	
日時	7日	8日	9日	10日	11日	12日
1時間目 10:00~10:45	かんたん色鉛筆画 講師：中村	やさしい 下半身トレーニング 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富	ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ	歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	かんたん準備運動ストレッチ 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	かんたん色鉛筆画 講師：中村	ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう 講師：永富	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	とっても らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	かんたん準備運動ストレッチ 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	セロトニン・ワークアウト 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	筋膜を緩めて全身スッキリ 講師：大矢	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	呼吸法&発声法 「声活」レッスン 講師：三田	チアダンス教室♪ 講師：浜田 	かんたん ヒップホップダンス♪ 講師：AYAMI 	筆ペンで美文字【写経】 講師：武井	はじめての書道教室 講師：武井	
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	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	コアトレヨガ 講師：遠藤	
日時	14日	15日	16日	17日	18日	19日
1時間目 10:00~10:45	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	らくらく英会話 超初級 講師：田中	らくらく英会話 講師：永富	やさしい 下半身トレーニング 講師：マナビバ	チェアヨガ 講師：福田	とっても 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	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 	懐かしい洋楽を歌おう 講師：永富	ヒーリング・フラダンス 講師：堀江	ヨガのポーズ『ハタヨガ』 講師：福田	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	ヨガのポーズ『ハタヨガ』 講師：福田	ゆるやかストレッチ 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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	
4時間目 14:00~14:45	関節ゆるゆる体操 講師：マナビバ	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	とっても らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ	あの映画の ワンシーンを踊ろう♪ 講師：牛頭 	
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	ハンドクラップダンス 講師：マナビバ 	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	ディスコダンスメドレー 講師：牛頭 	
日時	21日	22日	23日	24日	25日	26日
1時間目 10:00~10:45	<h2>祝日</h2>		らくらく英会話 講師：永富	ハンドクラップダンス 講師：マナビバ 	やさしいピラティス 講師：遠藤	ゆるやかストレッチ 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	筆ペンで美文字【写経】 講師：武井	初めてのやさしい ジャズダンス 講師：HISAE 	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45			筋膜を緩めて全身スッキリ 講師：大矢	ゆっくり下半身トレーニング 講師：マナビバ	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			かんたん準備運動ストレッチ 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	初めての太極拳 講師：佐藤 	
5時間目 15:00~15:45			ストレッチ&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	歌謡名曲を歌おう！ 講師：EMIKO	
日時	28日	29日	30日			
1時間目 10:00~10:45	ヨガのポーズ『ハタヨガ』 講師：福田	らくらく英会話 超初級 講師：田中	ストレッチ&トレーニング 講師：マナビバ			
2時間目 11:00~11:45	かんたん準備運動ストレッチ 講師：マナビバ	ディスコダンスメドレー 講師：牛頭 	ハンドクラップダンス 講師：マナビバ 			
3時間目 13:00~13:45	かんたん準備運動ストレッチ 講師：マナビバ	脳の休憩 マインドフルネス 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			
4時間目 14:00~14:45	呼吸法&発声法 「声活」レッスン 講師：三田	チアダンス教室♪ 講師：浜田 	免疫力UP 講師：松岡			
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	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸			

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
------------------	--------------------------	---------	-------------	-----------



➡ 館内用の靴をおすすめします！
足首、膝の負担を減し思いっきり楽しもう♪

イギリス式お紅茶レッスン
講師：石丸

➡ 材料費：330円(税込)