



糸満ロードSC
2F
TEL098-840-6558

マナビバレッスンスケジュール

1W
1週目

★ レッスン強度 🪑 イス使用レッスン 🏠 室内シューズ必要 🧘 カラダレッスン 🧠 アタマレッスン

9月	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
1週目		1日	2日	3日	4日	5日	6日
1時間目 10:15~11:00		お休み	お休み	楽しく踊ろう！ 歌謡曲で エクササイズ 講師:三好 ★★★ 🏠 🧘	椅子でやろう！ らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ 🧘 ★ 🪑	チェアヨガ 講師:北村 ★★ 🧘 🪑	お休み
2時間目 11:15~12:00				楽しく踊ろう！ ディスコダンス エクササイズ 講師:三好 ★★★ 🏠 🧘	イスでやろう！ 気持ちよくのばす スッキリストレッチ 講師:マナビバ 🧘 ★ 🪑	マットで リラクゼーション ヨガ 講師:北村 🧘 ★	
3時間目 13:15~14:00				ウェーブ ストレッチ 講師:安次嶺 🧘 ★	椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師:マナビバ 🧘 ★ 🪑		
4時間目 14:15~15:00				脳トレ&マジック 講師:マジシャン翔斗 🧠	初めてでも簡単！ 歌って覚えよう英会話 講師:小森 🧠		
5時間目 15:15~16:00				誰でも簡単！ 自慢できるマジック 講師:マジシャン翔斗 🧠	初めてでも簡単！ 歌って覚えよう英会話 講師:小森 🧠		



糸満ロードSC
2F
TEL098-840-6558

マナビバレッスンスケジュール

2W
2週目

★ レッスン強度 🪑 イス使用レッスン 🏠 室内シューズ必要 🧘 カラダレッスン 🧠 アタマレッスン

9月	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
2週目	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
1時間目 10:15~11:00	椅子でやろう！ 肩こりスッキリ体操 講師:マナビバ ★ 🪑	骨盤調整 ストレッチ 講師:安岡 ★ 🪑	楽しく踊ろう！ 歌謡曲で エクササイズ 講師:三好 ★★★ 🏠	自分で作る 家系図 講師:高江州 🧠	初めてでも簡単！ フラダンス 講師:竹内 ★ 🪑	チェアヨガ 講師:北村 ★★ 🪑	お休み
2時間目 11:15~12:00	椅子でやろう！ 腰痛スッキリ体操 講師:マナビバ ★ 🪑	初めての バレトン 講師:安岡 ★★★ 🪑	楽しく踊ろう！ ディスコダンス エクササイズ 講師:三好 ★★★★ 🏠	沖縄のヒヌカン ・仏壇事 講師:高江州 🧠	初めてでも簡単！ フラダンス 講師:竹内 ★ 🪑	マットで リラクゼーショ ンヨガ 講師:北村 ★ 🪑	
3時間目 13:15~14:00	ウェーブ ストレッチ 講師:安次嶺 ★ 🪑	脳トレ&マジック 講師:マジシャン翔斗 🧠	らくらく体幹 トレーニング ダンベル・バンド編 講師:マナビバ ★ 🪑	椅子でやろう！ らくらく 体幹トレーニング 講師:マナビバ ★ 🪑	ウェーブ ストレッチ 講師:安次嶺 ★ 🪑		
4時間目 14:15~15:00	有酸素 ステップ 講師:マナビバ ★★★ 🪑	誰でも簡単！ 自慢できるマジック 講師:マジシャン翔斗 🧠	シャドー エクササイズ 講師:マナビバ ★★★ 🪑	イスでやろう！ 気持ち良くなるばす スッキリストレッチ 講師:マナビバ ★ 🪑	基礎から学べる!! ボイトレニング 講師: BANJO AI 🧠		
5時間目 15:15~16:00	マットでやろう！ リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ ★ 🪑	イスでやろう！ 気持ち良くなるばす スッキリストレッチ 講師:マナビバ ★ 🪑	マットでやろう！ リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ ★ 🪑	椅子でやろう！ 肩こりスッキリ体操 講師:マナビバ ★ 🪑	カラオケが 上手くなる ボイトレニング 講師: BANJO AI 🧠		



糸満ロードSC
2F
TEL098-840-6558

マナビバレッスンスケジュール

3W
3週目

★ レッスン強度 🐾 イス使用レッスン 🍷 室内シューズ必要 🧘 カラダレッスン 🧘 アタマレッスン

9月	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
3週目	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
1時間目 10:15~11:00	マットでやろう！ 身体ばかばか ストレッチ 講師:金城理紗 🧘★	骨盤調整 ストレッチ 講師:安岡 🧘★	脳トレ&マジック 講師:マジシャン翔斗 🧘	椅子でやろう！ らくらく 体幹トレーニング 講師:マナビバ 🧘★🐾	琉球気功 講師:池原 🧘★	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>予約制</p> <p>誰でも簡単 パステルアート 9月「お月見」</p> <p>講師:屋富祖 講師: 島袋</p> <p>¥500</p> </div>	お休み
2時間目 11:15~12:00	歩いて鍛えて 姿勢改善 講師:金城理紗 🧘★	初めての バレトン 講師:安岡 🧘★	誰でも簡単！ 自慢できるマジック 講師:マジシャン翔斗 🧘	イスでやろう！ 気持ち良くのびす スッキリ ストレッチ 講師:マナビバ 🧘★🐾	琉球気功 講師:池原 🧘★		
3時間目 13:15~14:00	有酸素ステップ 講師:マナビバ 🧘★★★	らくらく体幹 トレーニング ダンベル・バンド編 講師:マナビバ 🧘★	椅子でやろう！ らくらく 体幹トレーニング 講師:マナビバ 🧘★	イスでやろう！ 肩こりスッキリ体操 講師:マナビバ 🧘★🐾	マットで筋トレ！ 強度少し強めボディ メイクトレーニング 講師:マナビバ 🧘★★★		
4時間目 14:15~15:00	マットで ストレッチヨガ 講師:根岸 🧘★	シャドー エクササイズ 講師:マナビバ 🧘★★★	基礎から学べる!! ボイトレトレーニング 講師: BANJO AI 🧘	小森,s ブートキャンプ 講師:komori 🧘★★	初めてでも簡単！ 歌って覚えよう英会話 講師:小森 🧘		
5時間目 15:15~16:00	予約制:限定7名 マットで リストラティブ ヨガ 講師:根岸 🧘★	マットでやろう！ リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ 🧘★	カラオケが 上手くなる ボイトレトレーニング 講師: BANJO AI 🧘	小森,s ブートキャンプ 講師:komori 🧘★★★	初めてでも簡単！ 歌って覚えよう英会話 講師:小森 🧘		



糸満ロードSC
2F
TEL098-840-6558

マナビバレッスンスケジュール

4W
4週目

★ レッスン強度 🦿 イス使用レッスン 🏠 室内シューズ必要 🧘 カラダレッスン 🧠 アタマレッスン

9月	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
4週目	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
1時間目 10:15~11:00	お休み	お休み	楽しく踊ろう！ 歌謡曲で エクササイズ 講師:三好 ★★★ 🧘 🏠	マットでやろう！ 身体ばかばか ストレッチ 講師:金城理紗 🧘 ★	自分で作る 家系図 講師:高江州 🧠	楽しく踊ろう！ 歌謡曲で エクササイズ 講師:三好 ★★★ 🧘 🏠	お休み
2時間目 11:15~12:00			楽しく踊ろう！ ディスコダンス エクササイズ 講師:三好 ★★★ 🧘 🏠	歩いて鍛えて 姿勢改善 講師:金城理紗 🧘 ★	沖縄のヒメカン ・仏壇事 講師:高江州 🧠	楽しく踊ろう！ ディスコダンス エクササイズ 講師:三好 ★★★ 🧘 🏠	
3時間目 13:15~14:00			椅子でやろう！ らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ 🧘 ★ 🦿	初めてでも簡単！ フラダンス 講師:竹内 🧘 ★	ウェーブ ストレッチ 講師:安次嶺 🧘 ★		
4時間目 14:15~15:00			イスでやろう！ 気持ち良くのばす スッキリ ストレッチ 講師:マナビバ 🧘 ★ 🦿	初めてでも簡単！ フラダンス 講師:竹内 🧘 ★	誰でも簡単！ 有酸素運動 HIPHOPダンス 講師:屋宜 ★★ 🧘 🏠		
5時間目 15:15~16:00			椅子でやろう！ 冷え性改善 血管若返り体操 講師:マナビバ 🧘 ★ 🦿	マットでやろう！ 可動域を広げる ストレッチ& トレーニング 講師:マナビバ 🧘 ★	誰でも簡単！ 有酸素運動 HIPHOPダンス 講師:屋宜 ★★ 🧘 🏠		



糸満ロードSC
2F
TEL098-840-6558

マナビバレッスンスケジュール

5W
5週目

★ レッスン強度 🪑 イス使用レッスン 🧘 室内シューズ必要 🌿 カラダレッスン 🧠 アタマレッスン

9月	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
5週目	28日	29日	30日				
1時間目 10:15~11:00	椅子でやろう！ 腰痛スッキリ体操 講師:マナビバ 🌿 ★ 🪑	骨盤調整 ストレッチ 講師:安岡 🌿 ★	琉球気功 講師:池原 🌿 ★				
2時間目 11:15~12:00	椅子でやろう！ らくらく 体幹トレーニング 講師:マナビバ 🌿 ★ 🪑	初めての バレトン 講師:安岡 🌿 ★★★	琉球気功 講師:池原 🌿 ★				
3時間目 13:15~14:00	イスでやろう！ 気持ち良くなる スッキリストレッチ 講師:マナビバ 🌿 ★ 🪑	脳トレ&マジック 講師:マジシャン翔斗 🧠	お気軽ステップ 講師:miyuki 🌿 ★★★				
4時間目 14:15~15:00	マットで ストレッチヨガ 講師:根岸 🌿 ★	誰でも簡単！ 自慢できるマジック 講師:マジシャン翔斗 🧠	リラックスス トレッチ 講師:miyuki 🌿 ★				
5時間目 15:15~16:00	予約制:限定7名 マットで リストラティブ ヨガ 講師:根岸 🌿 ★	イスでやろう！ 気持ち良くなる スッキリストレッチ 講師:マナビバ 🌿 ★ 🪑	マットでやろう！ リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ 🌿 ★				