

マナビバ相模原スタジオ

8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
1時間目 10:15~11:00	<p>☆無料体験受付中☆</p> <p>レッスンスケジュールから興味のあるレッスンを選んで お電話でご予約ください。</p> <p>マナビバ相模原スタジオ 相模原市南区松が枝町17-1 イトーヨーカドー4F ☎042-705-8477</p>					椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00						椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00						
4時間目 14:15~15:00						
5時間目 15:15~16:00						
日時	3日	4日	5日	6日	7日	8日
1時間目 10:15~11:00	簡単なステップで ディスコダンス教室 講師：スドウ 	らくらく韓国語教室 ～入門編～ 講師：申	マットでやろう！ 優しいヨガ 講師：あゆみ	伝わる英語～表現力UP～ 講師：牛島	椅子でやろう！ カラダ健康体操 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
2時間目 11:15~12:00	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	らくらく韓国語教室 ～会話編～ 講師：申	マットでやろう！ ベーシックヨガ 講師：あゆみ	朗読教室～感情を豊かに～ 講師：牛島	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	ペンで英文字講座 講師：武井	～パンチでシェイプ～ 有酸素運動 講師：マナビバ 	腰、肩らくらくストレッチ 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	初めてのフラダンス 講師：堀江	
4時間目 14:15~15:00	ペンで英文字講座 講師：武井	らくらく英会話 講師：ミカ	懐かしの歌謡曲を踊ろう！！ 講師：進藤	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	ペンで英文字講座 講師：武井	
5時間目 15:15~16:00	簡単なアダグンス 講師：浜田 	不眠改善ストレッチ 講師：ミカ		簡単なアダグンス 講師：浜田 	ペンで英文字講座 講師：武井	
日時	10日	11日	12日	13日	14日	15日
1時間目 10:15~11:00	<h2>祝日</h2>	らくらく韓国語教室 ～入門編～ 講師：申	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	<h2>夏季休暇</h2>		
2時間目 11:15~12:00		らくらく韓国語教室 ～会話編～ 講師：申	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ			
3時間目 13:15~14:00		ペンで英文字講座 講師：武井	懐かしの歌謡曲を踊ろう！！ 講師：進藤			
4時間目 14:15~15:00		ペンで英文字講座 講師：武井				
5時間目 15:15~16:00		椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	歯科衛生士に聞いてみよう！ お口の中の質問講座 講師：小出			

マナビバ相模原スタジオ

8月

レッスンスケジュール

	月曜日 17日	火曜日 18日	水曜日 19日	木曜日 20日	金曜日 21日	土曜日 22日
1時間目 10:15~11:00	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	～優しくすっきりアロマヨガ～ 講師：進藤	伝わる英語～表現力UP～ 講師：牛島	伝わる英語～表現力UP～ 講師：牛島	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	姿勢と歩き方教室 講師：大矢 	～リフレッシュアロマヨガ～ 講師：進藤	朗読教室～感情を豊かに～ 講師：牛島	初めてのフラダンス 講師：堀江	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	ペンで英文字講座 講師：武井	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	マットでやろう！ 優しいヨガ 講師：あゆみ	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	ペンで英文字講座 講師：武井	らくらく英会話 講師：ミカ	マットでやろう！ ベーシックヨガ 講師：あゆみ	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	ペンで英文字講座 講師：武井	
5時間目 15:15~16:00	簡単チアダンス 講師：浜田 	不眠改善ストレッチ 講師：ミカ	～パンチでシェイプ～ 有酸素運動 講師：マナビバ 	簡単チアダンス 講師：浜田 	ペンで英文字講座 講師：武井	
日時	24日	25日	26日	27日	28日	29日
1時間目 10:15~11:00	簡単なステップで ディスコダンス教室 講師：スドウ 	イスで整える筋膜ケア 講師：大矢	マットでやろう！ 美しいヨガ 講師：あゆみ	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	伝わる英語～表現力UP～ 講師：牛島	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	姿勢と歩き方教室 講師：大矢 	マットでやろう！ ベーシックヨガ 講師：あゆみ	腰、肩らくらくストレッチ 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	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:15~14:00	ペンで英文字講座 講師：武井	カラダほぐしヨガ 講師：羽立	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	初めてのフラダンス 講師：堀江	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	ペンで英文字講座 講師：武井	～パンチでシェイプ～ 有酸素運動 講師：マナビバ 	チェアヨガ～リラックス～ 講師：進藤	夏に向けて！！盆踊り教室 講師：伊藤	ペンで英文字講座 講師：武井	
5時間目 15:15~16:00	簡単チアダンス 講師：浜田 	椅子でやろう！ カラダ健康体操 講師：マナビバ	チェアヨガ～パワー～ 講師：進藤		ペンで英文字講座 講師：武井	
日時	31日					
1時間目 10:15~11:00	椅子でやろう！ らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ				カラダを動かすプログラム	
2時間目 11:15~12:00	椅子でやろう！気持ち良くのばす スッキリストレッチ 講師：マナビバ				アタマを動かすプログラム	
3時間目 13:15~14:00	ペンで英文字講座 講師：武井					
4時間目 14:15~15:00	ペンで英文字講座 講師：武井					
5時間目 15:15~16:00	簡単チアダンス 講師：浜田 					

『完全予約制』パソコン、スマートフォン質問講座
 平日は16:00以降、土曜日は13:00以降で完全予約制となります。
 別途¥500(税込み)がかかります。
 詳しくはスタッフまでお問合せください。

