

# マナビバ池上 10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		
1時間目 10:00~10:45				フラダンス 講師：堀江	ディスコダンス教室 講師：牛頭	ゆるやかストレッチ 講師：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
2時間目 11:00~11:45				マナビバ音頭を踊ろう！ 講師：伊藤	やさしい太極拳 講師：佐藤	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	下半身トレーニング 講師：マナビバ	
3時間目 13:00~13:45				美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	ペンで美文字教室 講師：武井			
4時間目 14:00~14:45								
5時間目 15:00~15:45								
日時	5日	6日	7日	8日	9日	10日		
1時間目 10:00~10:45	フラダンス 講師：堀江	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富	美姿勢コンディショニング 講師：高田	マナビバ音頭を踊ろう！ 講師：伊藤	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ		
2時間目 11:00~11:45	ハタヨガ 講師：福田	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	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	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	セロトニンダンス 講師：田淵	チェアヨガ ～姿勢改善～ 講師：松岡	筋膜ケア 講師：大矢	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ジャズダンス教室 講師：遠藤久栄			
4時間目 14:00~14:45	呼吸&発声 「声活」レッスン 講師：三田	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	かんたんヒップホップ 講師：AYAMI	マインドフルネス ～脳の休憩～ 講師：田淵			
5時間目 15:00~15:45	朗読教室 ～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	カラケン体操 講師：マナビバ	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	やさしい太極拳 講師：佐藤			
日時	12日	13日	14日	15日	16日	17日		
1時間目 10:00~10:45	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	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	フラダンス 講師：堀江	コアトレヨガ 講師：遠藤聡子	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ		
2時間目 11:00~11:45	ハタヨガ 講師：福田	肩こりすっきり体操 講師：マナビバ	懐かしい洋楽を歌おう 講師：永富	カラケン体操 講師：マナビバ	筆ペンで美文字～写経～ 講師：武井	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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	下半身トレーニング 講師：マナビバ	綺麗な姿勢で 歩かためのトレーニング 講師：大矢	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ			
4時間目 14:00~14:45	かんたん色鉛筆画 講師：中村	かんたんチアダンス 講師：浜田	不調改善ヨガ 講師：遠藤聡子	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	下半身トレーニング 講師：マナビバ			
5時間目 15:00~15:45	イギリス式お紅茶レッスン ～アフタヌーンティー編～ 講師：石丸	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	かんたんヒップホップ 講師：AYAMI	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	マナビバ音頭を踊ろう！ 講師：伊藤			
日時	19日	20日	21日	22日	23日	24日		
1時間目 10:00~10:45	フラダンス 講師：堀江	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	あの映画のワンシーンを踊ろう 講師：牛頭	肩こりすっきり体操 講師：マナビバ	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ		
2時間目 11:00~11:45	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	筆ペンで美文字～写経～ 講師：武井	懐かしい洋楽を歌おう 講師：永富	カラケン体操 講師：マナビバ	下半身トレーニング 講師：マナビバ	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	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	マナビバ音頭を踊ろう！ 講師：伊藤	筋膜ケア 講師：大矢	ハンドクラップ体操 講師：マナビバ	ボカールレッスン 講師：EMIKO			
4時間目 14:00~14:45	チェアヨガ ～免疫力UP～ 講師：松岡	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	不調改善ヨガ 講師：遠藤聡子	ジャズダンス教室 講師：遠藤久栄	たのしい水墨画 講師：辻			
5時間目 15:00~15:45	マインドフルネス ～脳の休憩～ 講師：田淵	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	たのしい水墨画 講師：辻			
日時	26日	27日	28日	29日	30日	31日		
1時間目 10:00~10:45	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	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	コアトレヨガ 講師：遠藤聡子	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ		
2時間目 11:00~11:45	フラダンス 講師：堀江	ゆるやかストレッチ 講師：マナビバ	綺麗な姿勢で 歩かためのトレーニング 講師：大矢	はじめての書道 講師：武井	下半身トレーニング 講師：マナビバ	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	チェアヨガ ～免疫力UP～ 講師：松岡	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	カラケン体操 講師：マナビバ	ハンドクラップ体操 講師：マナビバ	ボカールレッスン 講師：EMIKO			
4時間目 14:00~14:45	呼吸法&発声法 「声活」レッスン 講師：三田	かんたんチアダンス 講師：浜田	肩こりすっきり体操 講師：マナビバ	初めての太極拳 講師：佐藤	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	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	美と健康のソフトフラメンコ 講師：鈴木	マナビバ音頭を踊ろう！ 講師：伊藤			

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♪

イギリス式お紅茶レッスン  
講師：石丸

➡ 材料費：330円(税込)