

マナビバ相模原スタジオ

10月 レッスンスケジュール

月曜日

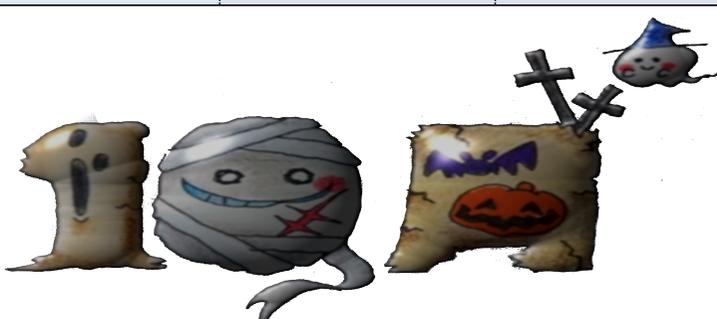
火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日時				1日	2日	3日
1時間目 10:15~11:00				伝わる英語～表現力UP～ 講師：牛島	ジャズダンス教室 講師：佐藤 	骨盤ヨガ 講師：中山
2時間目 11:15~12:00				朗読教室～感情を豊かに～ 講師：牛島	フラダンス 講師：堀江	リラックスヨガ 講師：中山
3時間目 13:15~14:00				ペンで英文字練習教室 講師：板垣	チェアヨガ ～リラックス～ 講師：進藤	
4時間目 14:15~15:00				らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	チェアヨガ ～パワー～ 講師：進藤	
5時間目 15:15~16:00				ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	かんたんチアダンス 講師：浜田 	
日時	5日	6日	7日	8日	9日	10日
1時間目 10:15~11:00	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	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	ディスコダンス教室 講師：スドウ 	ペンで英文字練習教室 講師：板垣	カラケン体操 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	ポータルレッスン 講師：秋田 NEW	パンチシェイプ ワークアウト 講師：マナビバ 	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	ペンで英文字練習教室 講師：板垣	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	ペンで英文字練習教室 講師：武井	ウォーキングエクササイズ 講師：大矢 NEW 	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	骨盤ヨガ 講師：中山	フラダンス 講師：堀江	
4時間目 14:15~15:00	ペンで英文字練習教室 講師：武井	らくらく英会話 講師：ミカ	アロマヨガ 講師：進藤	リラックスヨガ 講師：中山	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	
5時間目 15:15~16:00	かんたんチアダンス 講師：浜田 	マインドフルネス 講師：ミカ	懐かしの歌謡名曲を踊ろう 講師：進藤 	カラケン体操 講師：マナビバ	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	
日時	12日	13日	14日	15日	16日	17日
1時間目 10:15~11:00	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	らくらく韓国語 講師：申	ペンで英文字練習教室 講師：板垣	ディスコダンス教室 講師：スドウ 	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
2時間目 11:15~12:00	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	らくらく韓国語 講師：申	ペンで英文字練習教室 講師：板垣	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	ポータルレッスン 講師：秋田 NEW	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	ペンで英文字練習教室 講師：武井	ジャズダンス教室 講師：佐藤 	パンチシェイプ ワークアウト 講師：マナビバ 	伝わる英語～表現力UP～ 講師：牛島	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	
4時間目 14:15~15:00	ペンで英文字練習教室 講師：武井	骨盤ヨガ 講師：中山	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	朗読教室～感情を豊かに～ 講師：牛島	オーラルバランスヨガ 講師：小出	
5時間目 15:15~16:00	かんたんチアダンス 講師：浜田 	リラックスヨガ 講師：中山	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	カラケン体操 講師：マナビバ	かんたんチアダンス 講師：浜田 	

マナビバ相模原スタジオ

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	19日	20日	21日	22日	23日	24日
1時間目 10:15~11:00	アロマヨガ 講師：進藤	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	ディスコダンス教室 講師：スドウ 	ペンで美文字練習教室 講師：板垣	カラケン体操 講師：マナビバ
2時間目 11:15~12:00	懐かしの歌謡名曲を踊ろう 講師：進藤 	ボーカルレッスン 講師：秋田 NEW	パンチシェイプ ワークアウト 講師：マナビバ 	腰、肩らくらくストレッチ 講師：マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師：板垣	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	ペンで美文字練習教室 講師：武井	ジャズダンス教室 講師：佐藤 	チェアヨガ ~リラックス~ 講師：進藤	伝わる英語~表現力UP~ 講師：牛島	フラダンス 講師：堀江	
4時間目 14:15~15:00	ペンで美文字練習教室 講師：武井	らくらく英会話 講師：ミカ	チェアヨガ ~パワー~ 講師：進藤	朗読教室~感情を豊かに~ 講師：牛島	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	
5時間目 15:15~16:00	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	マインドフルネス 講師：ミカ	カラケン体操 講師：マナビバ	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	
日時	26日	27日	28日	29日	30日	31日
1時間目 10:15~11:00	ペンで美文字練習教室 講師：板垣	らくらく韓国語 講師：申	ペンで美文字練習教室 講師：板垣	骨盤ヨガ 講師：中山	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	アロマヨガ 講師：進藤
2時間目 11:15~12:00	ペンで美文字練習教室 講師：板垣	らくらく韓国語 講師：申	ペンで美文字練習教室 講師：板垣	リラックスヨガ 講師：中山	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	懐かしの歌謡名曲を踊ろう 講師：進藤 
3時間目 13:15~14:00	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	カラダほぐしヨガ 講師：羽立	パンチシェイプ ワークアウト 講師：マナビバ 	伝わる英語~表現力UP~ 講師：牛島	フラダンス 講師：堀江	
4時間目 14:15~15:00	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	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	朗読教室~感情を豊かに~ 講師：牛島	ペンで美文字練習教室 講師：武井	
5時間目 15:15~16:00	かんたんチアダンス 講師：浜田 	ウォーキングエクササイズ 講師：大矢 NEW 	ゆるやかスローストレッチ 講師：マナビバ	かんたんチアダンス 講師：浜田 	ペンで美文字練習教室 講師：武井	

	カラダを動かすプログラム
	アタマを働かすプログラム

『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。



☆無料体験受付中☆

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。

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