

# マナビバ戸越銀座 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	5日	6日	7日	8日	9日	10日
1時間目 10:00~10:45	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	しっかり体幹トレーニング 講師：マナビバ	筋膜ケア 講師：大矢	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	コアトレヨガ 講師：遠藤聡子	しっかり体幹トレーニング 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	フラダンス 講師：メリアユウ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	ストレッチ&ゆるっとヨガ 講師：松原	内臓ストレッチ 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 ~免疫力をあげる~ 講師：松岡	フラダンス ~癒し~ 講師：堀江	ジャズダンス 講師：遠藤久栄	ペンで英文字練習教室 講師：武井	筆ペン英文字教室 ~写経~ 講師：武井	
4時間目 14:00~14:45	ハタヨガ 講師：福田	筆ペン英文字教室 ~写経~ 講師：武井	冷え性改善体操 講師：マナビバ	やさしいピラティス ~体幹・ミニボール~ 講師：遠藤久栄	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	
5時間目 15:00~15:45	不調改善ヨガ ~腰痛ver~ 講師：遠藤聡子	マナビバ音頭を踊ろう! 講師：伊藤	自律神経を整える リンパリフトアップ 講師：マナビバ	あの映画の ワンシーンを踊ろう 講師：牛頭	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 10:00~10:45	かんたん色鉛筆画 ~季節の題材~ 講師：中村	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	らくらく英会話 講師：永富	肩こりスッキリ体操 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		らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	内臓ストレッチ 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	冷え性改善体操 講師：マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	脳の休息 ~マインドフルネス~ 講師：田淵	ペンで英文字練習教室 講師：武井	かんたんヒップホップ 講師：AYAMI	フラダンス ~癒し~ 講師：堀江	全身リフレッシュヨガ 講師：田淵	
4時間目 14:00~14:45	やさしい太極拳 講師：佐藤	チェアヨガ ~姿勢改善~ 講師：松岡	フラダンス 講師：メリアユウ	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	筆ペン英文字教室 ~写経~ 講師：武井	
5時間目 15:00~15:45	寝たままリリースヨガ 講師：遠藤聡子	リズムで膝改善トレーニング 講師：伊藤	あの映画の ワンシーンを踊ろう 講師：牛頭	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	らくらく韓国語 講師：鄭	
日時	19日	20日	21日	22日	23日	24日
1時間目 10:00~10:45	やさしヨガ 講師：福田	しっかり体幹トレーニング 講師：マナビバ	きれいな姿勢で 歩くためのトレーニング 講師：大矢	らくらく英会話 講師：永富	ボカールレッスン 講師：EMIKO	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	健康ヨガ教室 講師：松原	内臓ストレッチ 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	懐かしい洋楽を歌おう 講師：永富	あの映画の ワンシーンを踊ろう 講師：牛頭	リラックスストレッチ 講師：マナビバ
3時間目 13:00~13:45	やさしい太極拳 講師：佐藤	フラダンス ~癒し~ 講師：堀江	フラダンス 講師：メリアユウ	美姿勢コンディショニング 講師：高田	リズムで膝改善トレーニング 講師：伊藤	
4時間目 14:00~14:45	呼吸&発声 「声活」レッスン 講師：三田	筆ペン英文字教室 ~写経~ 講師：武井	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	肩こりスッキリ体操 講師：マナビバ	脳の休息 ~マインドフルネス~ 講師：田淵	
5時間目 15:00~15:45	朗読教室 ~相手に伝わる話し方~ 講師：三田	マナビバ音頭を踊ろう! 講師：伊藤	リラックスストレッチ 講師：マナビバ	冷え性改善体操 講師：マナビバ	やさしい太極拳 講師：佐藤	
日時	26日	27日	28日	29日	30日	31日
1時間目 10:00~10:45	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ	しっかり体幹トレーニング 講師：マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ	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	ゆるやか スローストレッチ 講師：マナビバ
2時間目 11:00~11:45	らくらく体幹トレーニング 講師：マナビバ	自律神経を整える リンパリフトアップ 講師：マナビバ	腰痛スッキリ体操 講師：マナビバ	美姿勢コンディショニング 講師：高田	内臓ストレッチ トレーニング 講師：マナビバ	内転筋トレーニング 講師：清水
3時間目 13:00~13:45	やさしい太極拳 講師：佐藤	ペンで英文字練習教室 講師：武井	フラダンス 講師：メリアユウ	バレトン 講師：森田	やさしい太極拳 講師：佐藤	
4時間目 14:00~14:45	フラダンス 講師：メリアユウ	冷え性改善体操 講師：マナビバ		ポティバランスエクササイズ 講師：森田	らくらく韓国語 講師：鄭	
5時間目 15:00~15:45	不調改善ヨガ ~肩こりver~ 講師：遠藤聡子	チェアヨガ ~全身をほぐす~ 講師：松岡	たのしい水墨画 講師：辻	かんたんヒップホップ 講師：AYAMI	ボカールレッスン 講師：EMIKO	

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♪



マナビバ戸越銀座スタジオ LINE登録お願い致します。  
お知らせ、レッスンスケジュール、急な講座変更などを配信いたします。

