

# マナビバレッスンスケジュール

1W 1週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
1 2月		1日	2日	3日	4日	5日	6日
1時間目 10:00~10:45		たのしい水墨画 講師:辻	らくらく英会話 講師:永富	フラダンス 講師:堀江	腰痛 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	お休み
2時間目 11:00~11:45		たのしい水墨画 講師:辻	懐かしい 洋楽を歌おう 講師:永富	ゆるやか ストレッチ 講師:マナビバ	下半身 トレーニング 講師:マナビバ	NEW フラメンコ ~初級編~ 講師:鈴木	
3時間目 13:00~13:45		ペンで 美文字練習教室 講師:武井	ジャズダンス 教室 講師:遠藤久栄	カラケン体操 講師:マナビバ	ボーカルレッスン 講師:EMIKO		
4時間目 14:00~14:45		日本舞踊 講師:伊藤	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	筆ペンで美文字 ~写経~ 講師:武井	初めての太極拳 講師:佐藤		
5時間目 15:00~15:45		美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木	筋膜ケア 講師:大矢	美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木	チェアヨガ ~免疫力UP~ 講師:松岡		

2W 2週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
1 2月	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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 ~超初級編~ 講師:田中	らくらく英会話 講師:永富	綺麗な姿勢で歩く ためのトレーニング 講師:大矢	腰痛 スッキリ体操 講師:マナビバ	ゆるやか ストレッチ 講師:マナビバ	お休み
2時間目 11:00~11:45	ゆるやか ストレッチ 講師:マナビバ	美姿勢 コンディショニング 講師:高田	懐かしい 洋楽を歌おう 講師:永富	かんたん ヒップホップ 講師:AYAMI	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	
3時間目 13:00~13:45	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	肩こり スッキリ体操 講師:マナビバ	フラダンス 講師:堀江	ボーカルレッスン 講師:EMIKO		
4時間目 14:00~14:45	ディスコダンス 教室 講師:牛頭	かんたん チアダンス 講師:浜田	下半身 トレーニング 講師:マナビバ	ペンで 美文字練習教室 講師:武井	マインド フルネス 講師:田淵		
5時間目 15:00~15:45	初めての書道 講師:武井	美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木	ラテンダンス エクササイズ 講師:遠藤聡子	美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木	筆ペンで美文字 ~年賀状作成~ 講師:武井		

3W 3週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
1 2月	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
1時間目 10:00~10:45	フラダンス 講師:堀江	チェアヨガ ~姿勢改善~ 講師:松岡	らくらく英会話 講師:永富	姿勢と歩き方教室 講師:大矢	腰痛 スッキリ体操 講師:マナビバ	ゆるやか ストレッチ 講師:マナビバ	お休み
2時間目 11:00~11:45	やさしい ピラティス 講師:遠藤聡子	らくらく体幹 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	肩こり スッキリ体操 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	初めての太極拳 講師:佐藤	ゆるやか 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	カラケン体操 講師:マナビバ	開脚 ストレッチ 講師:清水		
4時間目 14:00~14:45	呼吸&発声 声活レッスン 講師:三田	かんたん チアダンス 講師:浜田	ハンド クラップ体操 講師:マナビバ	筆ペンで美文字 ~写経~ 講師:武井	かっこよく踊る 「盆踊り」 講師:伊藤		
5時間目 15:00~15:45	伝わる話し方 「朗読教室」 講師:三田	美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木	チェアヨガ ~免疫力UP~ 講師:松岡	美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木	ボーカルレッスン 講師:EMIKO		

# マナビバレッスンスケジュール

4W 4週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
1 2月	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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 ~超初級編~ 講師:田中	下半身 トレーニング 講師:マナビバ	日本舞踊 講師:伊藤	かんたん 色鉛筆画 講師:中村	ゆるやか ストレッチ 講師:マナビバ	お休み
2時間目 11:00~11:45	ゆるやか ストレッチ 講師:マナビバ	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	筋膜ケア 講師:大矢	カラケン体操 講師:マナビバ	折り紙教室 ~お正月編~ 講師:中村	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	カラケン体操 講師:マナビバ	腰痛 スッキリ体操 講師:マナビバ	肩こり スッキリ体操 講師:マナビバ	かんたん ヒップホップ 講師:AYAMI	カラケン体操 講師:マナビバ		
4時間目 14:00~14:45	内転筋 トレーニング 講師:清水	かんたん チアダンス 講師:浜田	ディスコダンス 教室 講師:牛頭	ジャズダンス 教室 講師:遠藤久栄	初めての太極拳 講師:村上		
5時間目 15:00~15:45	あの映画の ワンシーンを踊ろう 講師:牛頭	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	チェアヨガ ~姿勢改善~ 講師:松岡		

5W 5週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
1 2月	28日	29日	30日	31日			
1時間目 10:00~10:45	不調改善ヨガ 講師:遠藤聡子	お休み	お休み	お休み			
2時間目 11:00~11:45	あの映画の ワンシーンを踊ろう 講師:牛頭						
3時間目 13:00~13:45	フラダンス 講師:堀江						
4時間目 14:00~14:45	呼吸&発声 声活レッスン 講師:三田						
5時間目 15:00~15:45	伝える話し方 「朗読教室」 講師:三田						