

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 |
|---------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------|
| 2月 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 1時間目 10:00~10:45 | やさしい ピラティス 講師:遠藤聡子 | 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 | カラケン体操 講師:マナビバ | 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 | ラテンダンス エクササイズ 講師:遠藤聡子 | チェアヨガ ~免疫力UP~ 講師:松岡 | NEW 洋画で学ぶ 英会話 講師:永富 | フラダンス 講師:堀江 | かんたん 色鉛筆画 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 | フラダンス 講師:堀江 | NEW 椅子に座って 日舞エクササイズ 講師:伊藤 | 腰痛 スッキリ体操 講師:マナビバ | 日本舞踊 講師:伊藤 | ディスコダンス 教室 講師:牛頭 | | |
| 4時間目 14:00~14:45 | ゆるやか ストレッチ 講師:マナビバ | かんたん チアダンス 講師:浜田 | 綺麗な姿勢で歩く ためのトレーニング 講師:大矢 | 筆ペンで美文字 ~写経~ 講師:武井 | かんたん ヒップホップ 講師:AYAMI | | |
| 5時間目 15:00~15:45 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | 美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木 | 姿勢と歩き方教室 講師:大矢 | 美と健康の ソフトフラメンコ 講師:鈴木 | ペンで 美文字練習教室 講師:武井 | | |

| 2W 2週目 | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|---------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------|-------|----------------------------|-----------------------------|-------|
| 2月 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| 1時間目 10:00~10:45 | 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 | らくらく英会話 講師:永富 | お休み | 肩こり 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 | 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 | NEW 洋画で学ぶ 英会話 講師:永富 | | 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 | フラダンス 講師:堀江 | NEW 美姿勢ヨガ 講師:松岡 | リラックスヨガ 講師:遠藤聡子 | | 日本舞踊 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 | かんたん チアダンス 講師:浜田 | NEW 椅子に座って 日舞エクササイズ 講師:伊藤 | | かんたん ヒップホップ 講師:AYAMI | | |
| 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 | あの映画の ワンシーンを踊ろう 講師:牛頭 | | 初めての書道 講師:武井 | | |

| 3W 3週目 | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|---------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| 2月 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21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 ~超初級編~ 講師:田中 | おもてなし 英会話 講師:清水奈々子 | カラケン体操 講師:マナビバ | たのしい水墨画 講師:辻 | 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 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | 美姿勢 コンディショニング 講師:高田 | ディスコダンス 教室 講師:牛頭 | 筋膜ケア 講師:大矢 | たのしい水墨画 講師:辻 | 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 | フラダンス 講師:堀江 | カラケン体操 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 | 初めての太極拳 講師:佐藤 | | |
| 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 | 下半身 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 | 日本舞踊 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 | ジャズダンス 教室 講師:遠藤久栄 | | |

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 |
|---------------------|-----------------------------|-------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------|
| 2月 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 1時間目 10:00~10:45 | ゆるやか ストレッチ 講師:マナビバ | お休み | らくらく英会話 講師:永富 | 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 | 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 | らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ | | NEW 洋画で学ぶ 英会話 講師:永富 | フラダンス 講師:堀江 | 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 | 開脚 ストレッチ 講師:清水友梨香 | | かんたん ヒップホップ 講師:AYAMI | 筋膜ケア 講師:大矢 | 初めての太極拳 講師:佐藤 | | |
| 4時間目 14:00~14:45 | 内転筋 トレーニング 講師:清水友梨香 | | カラケン体操 講師:マナビバ | ペンで 美文字練習教室 講師:武井 | かんたん チアダンス 講師:浜田 | | |
| 5時間目 15:00~15:45 | ヨガ ~エイジングケア~ 講師:松岡 | | 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 | ジャズダンス 教室 講師:遠藤久栄 | | |