



2月		1 時間目 11:15~12:00	2 時間目 12:15~13:00	3 時間目 14:15~15:00	4 時間目 15:15~16:00	5 時間目 17:15~18:00 (土祝)16:15~17:00	6 時間目 18:15~19:00	7 時間目 19:15~20:00
1日	月	お休み						
2日	火	骨盤調整ストレッチ 講師:安岡	バレトン 講師:安岡	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	バランス フィットネスボール 講師:マナビバ	ボディーメイク トレーニング 講師:マナビバ	簡単ダンス ステップ 講師:金城理紗
3日	水	健康体操 エクササイズ 講師:三好	ディスコダンス教室 講師:三好	基礎から学べる ボイストレーニング 講師:BANJO AI	カラオケが上手くなる ボイストレーニング 講師: BANJO AI	バランス フィットネスボール 講師:マナビバ	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
4日	木	身体ぽかぽか ストレッチ 講師:金城理紗	歩いて鍛えて 姿勢改善 講師:金城理紗	整理収納 講師:高江洲	沖縄のヒメカン・仏壇事 講師:高江洲	ヨガのポーズに チャレンジ 講師:根岸	カーディオHIIT 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ
5日	金	かんたん ヒップホップ 講師:屋宜	かんたん ヒップホップ 講師:屋宜	脳トレ&マジック 講師:栗國	脳トレ&マジック 講師:栗國	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	パンチシェイプアウト 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ
6日	土	チェアヨガ 講師:北村	リラクゼーション 講師:北村	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	有酸素ステップ 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ		
7日	日	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	ヨガのポーズに チャレンジ 講師:根岸	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	コアコンディショニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ		
8日	月	お休み						
9日	火	フラダンス 講師:竹内	フラダンス 講師:竹内	ペンで美文字練習教室 講師:高江洲	ペンで美文字練習教室 講師:高江洲	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	簡単ダンス ステップ 講師:金城理紗
10日	水	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	筋コンディショニング 講師:嘉手納	お気軽ステップ 講師:miyuki	リラックス ストレッチ 講師:miyuki	バランス フィットネスボール 講師:マナビバ	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
11日	木	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	リラクゼーション 講師:北村	らくらく英会話 講師:小森	らくらく英会話 講師:小森	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	パンチシェイプアウト 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ
12日	金	フラダンス 講師:竹内	フラダンス 講師:竹内	基礎から学べる ボイストレーニング 講師:BANJO AI	カラオケが上手くなる ボイストレーニング 講師: BANJO AI	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	カーディオHIIT 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ
13日	土	エイジングケア 講師:金城理紗	エイジングケア 講師:金城理紗	健康体操 エクササイズ 講師:三好	ディスコダンス教室 講師:三好	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ		
14日	日	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	NEW 創作ダンスに チャレンジ 講師:根岸	ボディーメイク トレーニング 講師:マナビバ	パンチシェイプアウト 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ		
15日	月	お休み						
16日	火	骨盤調整ストレッチ 講師:安岡	バレトン 講師:安岡	第2回マナビバ 卓球大会 講師:マナビバ	第2回マナビバ 卓球大会or運動会 講師:マナビバ	NEW フィットネスダンス 講師:嘉手納	ウェーブストレッチ 講師:嘉手納	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ

