

# 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
3月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
1時間目 10:15~11:00	ペンで美文字 練習教室 講師:千葉	カラケン体操 講師:マナビバ	ペンで美文字 練習教室 講師:千葉	かんたん 色鉛筆画 講師:清原	らくらく英会話 講師:野沢	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 11:15~12:00	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ジャズダンス 教室 講師:石神	ボーカル レッスン 講師:増倉	かんたん 色鉛筆画 講師:清原	らくらく英会話 講師:野沢	ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ	
3時間目 13:15~14:00	らくらく英会話 講師:高坂	ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ	フラダンス 講師:関口	バレエ教室 講師:安部	ディスコダンス 教室 講師:石神		
4時間目 14:15~15:00	らくらく英会話 講師:高坂	筋膜ケア 講師:大矢	フラダンス 講師:関口	かんたん ヒップホップ 講師:安部	カラケン体操 講師:マナビバ		
5時間目 15:15~16:00	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ	姿勢と歩き方 教室 講師:大矢	ゆるやかスロー 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	リラックス ストレッチ 講師:マナビバ		

2W 2週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
3月	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
1時間目 10:15~11:00	ペンで美文字 練習教室 講師:千葉	朗読教室 ~声と表現を磨こう~ 講師:降旗	ペンで美文字 練習教室 講師:千葉	かんたん 色鉛筆画 講師:清原	らくらく英会話 講師:野沢	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 11:15~12:00	ペンで美文字 練習教室 講師:千葉	朗読教室 ~声と表現を磨こう~ 講師:降旗	ベーシックヨガ 講師:あゆみ	かんたん 色鉛筆画 講師:清原	らくらく英会話 講師:野沢	ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ	
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	ジャズダンス 教室 講師:石神	フラダンス 講師:関口	かんたんダンス エクササイズ 講師:安部	ディスコダンス 教室 講師:石神		
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	カラケン体操 講師:マナビバ	フラダンス 講師:関口	かんたん ヒップホップ 講師:安部	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ		
5時間目 15:15~16:00	アロマヨガ 講師:金丸	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	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		

3W 3週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
3月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
1時間目 10:15~11:00	ペンで美文字 練習教室 講師:千葉	ジャズダンス 教室 講師:石神	ペンで美文字 練習教室 講師:千葉	カラケン体操 講師:マナビバ	らくらく英会話 講師:野沢	お休み	お休み
2時間目 11:15~12:00	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	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ディスコダンス 教室 講師:石神	らくらく英会話 講師:野沢		
3時間目 13:15~14:00	らくらく英会話 講師:高坂	リラックス ストレッチ 講師:マナビバ	優しいヨガ 講師:あゆみ	バレエ教室 講師:安部	リラックスヨガ 講師:中山		
4時間目 14:15~15:00	らくらく英会話 講師:高坂	かんたん 色鉛筆画 講師:清原	ベーシックヨガ 講師:あゆみ	かんたん ヒップホップ 講師:安部	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	アロマヨガ 講師:金丸	かんたん 色鉛筆画 講師:清原	ゆるやかスロー 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	ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ		

# 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
3月	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
1時間目 10:15~11:00	ペンで美文字 練習教室 講師:千葉	かんたん 色鉛筆画 講師:清原	ペンで美文字 練習教室 講師:千葉	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	らくらく英会話 講師:野沢	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 11:15~12:00	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	かんたん 色鉛筆画 講師:清原	ボーカル レッスン 講師:増倉	ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ	らくらく英会話 講師:野沢	ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ	
3時間目 13:15~14:00	懐かしの 歌謡曲を踊ろう 講師:進藤	筋膜ケア 講師:大矢	フラダンス 講師:関口	かんたんダンス エクササイズ 講師:安部	リラックスヨガ 講師:中山		
4時間目 14:15~15:00	懐かしの 歌謡曲を踊ろう 講師:進藤	姿勢と歩き方 教室 講師:大矢	フラダンス 講師:関口	かんたん ヒップホップ 講師:安部	骨盤ヨガ 講師:中山		
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	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	らくらく英会話 講師:高坂	カラケン体操 講師:マナビバ		

5W 5週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
3月	29日	30日	31日	日	日	日	日
1時間目 10:15~11:00	ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ	かんたん 色鉛筆画 講師:清原	ペンで美文字 練習教室 講師:千葉				お休み
2時間目 11:15~12:00	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ	かんたん 色鉛筆画 講師:清原	ボーカル レッスン 講師:増倉				
3時間目 13:15~14:00	らくらく英会話 講師:高坂	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	フラダンス 講師:関口				
4時間目 14:15~15:00	らくらく英会話 講師:高坂	筋膜ケア 講師:大矢	フラダンス 講師:関口				
5時間目 15:15~16:00	アロマヨガ 講師:金丸	ウォーキング エクササイズ 講師:大矢	ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ				

## 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。

マナビバ多摩平スタジオ

日野市多摩平2-4-1

イオンモール多摩平の森3F

TEL:042-506-2170

## 華道特別イベント開催

3月27日(土)

14時30分~15時30分

参加費2200円(税込)

「予約制」となります。

※準備の関係上3月15日までにご予約ください。

華道の技法を使って楽しくお花を生けて  
フラワーアレンジメントを作りましょう。

作った作品はご家庭に飾ろう!

ご興味のある方はぜひご参加お待ちしております。