

※ご入会検討中の方は無料体験1回まで可能です。詳しくはお電話、店頭にてお問い合わせください。



# マナビバレッスンスケジュール

イトーヨーカドー川崎店3F  
TEL044-280-7645



- イス使用 レッスン
- 室内シューズ 必要
- ダンス・有酸素レッスン
- マット レッスン
- カラダ レッスン
- アタマ レッスン

3月		1 時間目 10:15~11:00	2 時間目 11:15~12:00	3 時間目 13:15~14:00	4 時間目 14:15~15:00	5 時間目 15:15~16:00	6 時間目 17:15~18:00 (土日祝) 16:15~17:00	7 時間目 18:15~19:00
1日	月	お休み						
2日	火	ポールトレーニング 講師:庄村	チェアピクス 講師:庄村	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ	リベルタタンゴ 講師:牛頭	サーキット エアロピクス 講師:田村	ピラティス 講師:田村
3日	水	おもてなし英会話 講師:清水	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ・KOMA	ツボストレッチ 講師:高橋	ダイエットシェイプ 講師:KOMA	ヒップアップ エクササイズ 講師:大矢	カーディオHIIT 講師:マナビバ	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ
4日	木	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	フラダンス 講師:堀江	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	やさしい太極拳 講師:村上	コア コンディショニング 講師:マナビバ	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ
5日	金	らくらく 体幹トレーニング 講師:マナビバ	ペンで美文字練習教室 講師:内田	映画の ワンシーンを踊ろう 講師:牛頭	シンプル エアロピクス 講師:田村	ボーカルレッスン 講師:EMIKO	カーディオHIIT 講師:マナビバ	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ
6日	土	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	ピラティス 講師:田村	ボール エアロピクス 講師:田村	医者いらずのストレッチ 講師:EIKO	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	← 土日祝は 16:15~
7日	日	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	シェイプ パーレスクダンス 講師:anna	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ	ヨガ~エイジングケア~ 講師:松岡	健康にちぶ エクササイズ 講師:伊藤	← 土日祝は 16:15~
8日	月	お休み						
9日	火	タオルストレッチ 講師:庄村 <small>*フェイスタオルをご持参ください</small>	チェアピクス 講師:庄村	ゆるゆるストレッチ 講師:KOMA	ダイエットシェイプ 講師:KOMA	やさしい太極拳 講師:村上	Ohana Hula (オハナフラ) 講師:堀江	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ
10日	水	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	ダイエットシェイプ 講師:KOMA	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	綺麗な姿勢で歩くための トレーニング 講師:大矢	シェイプ パーレスクダンス 講師:anna	リラックスフロー 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	ペンで美文字練習教室 講師:内田	パレトン 講師:森田	ボディバランス エクササイズ 講師:森田	健康にちぶ エクササイズ 講師:伊藤	ボディシェイプ トレーニング 講師:高橋	ツボストレッチ 講師:高橋
12日	金	らくらく英会話 講師:永富	懐かしい洋楽を歌おう 講師:永富	ゆるゆるストレッチ 講師:KOMA	ダイエットシェイプ 講師:KOMA	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	パンチシェイプ パワー 講師:田村	ボディケア ストレッチ 講師:田村
13日	土	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	サーキット エアロピクス 講師:田村	ピラティス 講師:田村	太極拳 ~パワー~ 講師:村上	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ	← 土日祝は 16:15~
14日	日	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	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ	医者いらずのストレッチ 講師:EIKO	ヨガ~エイジングケア~ 講師:松岡	リラックスフローヨガ 講師:松岡	← 土日祝は 16:15~
15日	月	お休み						
16日	火	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	やさしい太極拳 講師:村上	ジャイロキネシス 講師:小林	はじめてのZUMBA 講師:小林	サーキット エアロピクス 講師:田村	ピラティス 講師:田村

※ご入会検討中の方はお試し体験1回無料です。詳しくはお電話、店頭にてお問い合わせください。



# マナビバレッスンスケジュール

イトーヨーカドー川崎店3F  
TEL044-280-7645



3月		1 時間目 10:15~11:00	2 時間目 11:15~12:00	3 時間目 13:15~14:00	4 時間目 14:15~15:00	5 時間目 15:15~16:00	6 時間目 17:15~18:00 (土日祝) 16:15~17:00	7 時間目 18:15~19:00
17日	水	らくらく英会話 講師:永富	懐かしい洋楽を歌おう 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	ボディシェイプ トレーニング 講師:高橋	ディスコダンス教室 講師:牛頭	カーディオHIIT 講師:マナビバ	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ
18日	木	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	フラダンス 講師:堀江	美姿勢トレーニング 講師:清水	開脚ストレッチ 講師:清水	シェイプ パーレスクダンス 講師:anna	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ
19日	金	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	ボーカルレッスン 講師:EMIKO	かんたん チューブトレーニング 講師:田村	シンプル エアロビクス 講師:田村	パンチシェイプ パワー 講師:田村	ボディケア ストレッチ 講師:田村
20日	土	ペンで美文字教室 ~初級~ 講師:内田	ペンで美文字教室 講師:内田	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	スペシャルイベント モムチャンフィットネス ※完全予約制 10名まで 参加費:1000円(税込)	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ	← 土日祝は 16:15~
21日	日	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	Ohana Hula (オハナフラ) 講師:堀江	映画の ワンシーンを踊ろう 講師:牛頭	STEP DANCE エクササイズ 講師:牛頭	リラックスフローヨガ 講師:松岡	← 土日祝は 16:15~
22日	月	お休み						
23日	火	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	ダイエットシェイプ 講師:KOMA	ディスコダンス教室 講師:牛頭	やさしい太極拳 講師:村上	Ohana Hula (オハナフラ) 講師:堀江	ソフトエアロビクス 講師:庄村
24日	水	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	医者いらずのストレッチ 講師:EIKO	リズムサイズ 講師:EIKO	かんたん水墨画教室 講師:辻 参加費:1000円(税込)	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ
25日	木	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	シェイプ パーレスクダンス 講師:anna	やさしい太極拳 講師:村上	河村メイク教室 講師:河村	ボディシェイプ トレーニング 講師:高橋	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ
26日	金	らくらく英会話 講師:永富	懐かしい洋楽を歌おう 講師:永富	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	ボール エアロビクス 講師:田村	かんたん チューブトレーニング 講師:田村	コア コンディショニング 講師:マナビバ	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ
27日	土	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	ペンで美文字教室 ~楷書~ 講師:内田	ペンで美文字教室 ~やさしい行書~ 講師:内田	シェイプ パーレスクダンス 講師:anna	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ	← 土日祝は 16:15~
28日	日	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	リベルタタンゴ 講師:牛頭	STEP DANCE エクササイズ 講師:牛頭	健康にちぶ エクササイズ 講師:伊藤	ヨガ~エイジングケア~ 講師:松岡	← 土日祝は 16:15~
29日	月	お休み						
30日	火	ゆるゆるストレッチ 講師:KOMA	フラダンス 講師:堀江	骨盤調整ストレッチ 講師:庄村	チェアピクス 講師:庄村	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ	カーディオHIIT 講師:マナビバ	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ
31日	水	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	リベルタタンゴ 講師:牛頭	ディスコダンス教室 講師:牛頭	筋膜ケア 講師:大矢	カーディオHIIT 講師:マナビバ	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ

**田村さつき先生 少人数レッスン**  
開催日:3月16日(火)・26日(金)  
16:15~ 45min  
参加費:1100円 ※定員:5名

**庄村秀子先生 少人数レッスン**  
開催日:3月30日(火)  
16:15~ 45min  
参加費:1100円 ※定員:5名

**西尾店長の全身もみほぐし整体**  
丁寧にカウンセリングした上で身体の気になる部位をほぐしていきます。腰痛や肩こり、  
膝痛、背中が痛いなどの方にも有効です。ご希望日時をお申し付けください。  
費用:45分コース3300円  
60分コース4400円

**田村さつき先生の  
パーソナルで健康運動指導**  
気になる箇所をヒアリングさせていただきひとりひとりの身体に合った  
マンツーマン指導を丁寧に行なっていきます。ご希望日時をお申し付けください。  
費用:45分コース3800円  
60分コース4900円(税込)