

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
4月	日	日	日	1日	2日	3日	4日
1時間目 10:15~11:00				らくらく英会話 ~表現力UP~ 講師:牛島	腰、肩らくらく 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	お休み
2時間目 11:15~12:00				朗読教室 ~感情を豊かに~ 講師:牛島	フラダンス 講師:堀江	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	ペンで美文字 練習教室 講師:板垣		
4時間目 14:15~15:00				パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ	ペンで美文字 練習教室 講師:板垣		
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	ボカールレッスン 講師:徳久		

2W 2週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
4月	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
1時間目 10:15~11:00	らくらく英会話 講師:スドウ	ジャズダンス 教室 講師:佐藤	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	カラケン体操 講師:マナビバ	ペンで美文字 練習教室 講師:板垣	お休み
2時間目 11:15~12:00	懐かしの歌謡曲 を踊ろう 講師:進藤	ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ	NEW シンプル エアロビクス 講師:関	ボディ× ダンスフィット 講師:石神	フラダンス 講師:堀江	ペンで美文字 練習教室 講師:板垣	
3時間目 13:15~14:00	かんたん色鉛筆画 講師:藤井	ペンで美文字 練習教室 講師:武井	腰、肩らくらく 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	腰、肩らくらく ストレッチ 講師:マナビバ		
4時間目 14:15~15:00	かんたん色鉛筆画 講師:藤井	ペンで美文字 練習教室 講師:武井	リラックスヨガ 講師:中山	らくらく英会話 ~表現力UP~ 講師:牛島	オーラルバランス ヨガ 講師:小出		
5時間目 15:15~16:00	ボカールレッスン 講師:徳久	マインドフルネス 講師:ミカ	骨盤ヨガ 講師:中山	朗読教室 ~感情を豊かに~ 講師:牛島	ボカールレッスン 講師:徳久		

3W 3週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
4月	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
1時間目 10:15~11:00	らくらく英会話 講師:スドウ	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	NEW シンプル エアロビクス 講師:関	らくらく英会話 ~表現力UP~ 講師:牛島	腰、肩らくらく 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	お休み
2時間目 11:15~12:00	懐かしの歌謡曲 を踊ろう 講師:進藤	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	朗読教室 ~感情を豊かに~ 講師:牛島	フラダンス 講師:堀江	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	かんたん色鉛筆画 講師:藤井	ペンで美文字 練習教室 講師:武井	リラックス ストレッチ 講師:マナビバ	NEW ピラティス 講師:石神	ペンで美文字 練習教室 講師:板垣		
4時間目 14:15~15:00	かんたん色鉛筆画 講師:藤井	ペンで美文字 練習教室 講師:武井	アロマヨガ 講師:進藤	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:板垣		
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	ボカールレッスン 講師:徳久	チェアヨガ ~パワー~ 講師:進藤	ゆるやかスロー ストレッチ 講師:マナビバ	ボカールレッスン 講師:徳久		

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
4月	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
1時間目 10:15~11:00	らくらく英会話 講師:スドウ	カラケン体操 講師:マナビバ	リラックスヨガ 講師:中山	らくらく英会話 ~表現力UP~ 講師:牛島	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	お休み
2時間目 11:15~12:00	ディスコダンス 教室 講師:スドウ	ウォーキング エクササイズ 講師:大矢	骨盤ヨガ 講師:中山	朗読教室 ~感情を豊かに~ 講師:牛島	フラダンス 講師:堀江	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	ポータルレッスン 講師:徳久	ペンで美文字 練習教室 講師:武井	NEW シンプル エアロビクス 講師:関	NEW ピラティス 講師:石神	腰、肩らくらく ストレッチ 講師:マナビバ		
4時間目 14:15~15:00	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:武井	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 ワークアウト 講師:マナビバ	ジャズダンス 教室 講師:佐藤		
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	腰、肩らくらく 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	ポータルレッスン 講師:徳久		

5W 5週目	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
4月	26日	27日	28日	29日	30日	日	日
1時間目 10:15~11:00	らくらく英会話 講師:スドウ	姿勢と歩き方 教室 講師:大矢	ペンで美文字 練習教室 講師:板垣	お休み	カラケン体操 講師:マナビバ		お休み
2時間目 11:15~12:00	ディスコダンス 教室 講師:スドウ	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:板垣		フラダンス 講師:堀江		
3時間目 13:15~14:00	かんたん色鉛筆画 講師:藤井	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ	腰、肩らくらく ストレッチ 講師:マナビバ		ペンで美文字 練習教室 講師:武井		
4時間目 14:15~15:00	かんたん色鉛筆画 講師:藤井	ポータルレッスン 講師:徳久	リラックスヨガ 講師:中山		ペンで美文字 練習教室 講師:武井		
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	マインドフルネス 講師:ミカ	骨盤ヨガ 講師:中山		ポータルレッスン 講師:徳久		

☆無料体験受付中☆

レッスンスケジュールの中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。

マナビバ相模原スタジオ

相模原市南区松が枝町17-1 イトーヨーカドー4F

TEL:042-705-8477

※無料の提携駐車場あります！