

※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

ご予約は
こちらの
QRから▶



- 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

5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	土	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	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	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:ニシオアキラ	← 土日祝は 16:15~
2日	日	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	STEP DANCE エクササイズ 講師:牛頭	パンチシェイプ ワークアウト 講師:ニシオアキラ	ヨガ~エイジングケア~ 講師:松岡	リラックスフロー ストレッチ 講師:ニシオアキラ	← 土日祝は 16:15~
3日	月	お休み						
4日	火							
5日	水							
6日	木	かんたん チューブトレーニング 講師:田村	やさしいピラティス 講師:田村	フラダンス 講師:堀江	パンチシェイプ ワークアウト 講師:ニシオアキラ	健康にちぶ エクササイズ 講師:伊藤	ビューティー シェイプダンス 講師:anna	リラックスフロー ストレッチ 講師:ニシオアキラ
7日	金	骨盤調整ストレッチ 講師:庄村	チェアピクス 講師:庄村	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 エアロピクス 講師:田村	カーディオHIIT 講師:ニシオアキラ	リラックスフロー ストレッチ 講師:ニシオアキラ
8日	土	リンパ コンディショニング 講師:今村	かんたん健康体操 講師:今村	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	リラックスフロー ストレッチ 講師:ニシオアキラ	太極拳 ~コンディショニング~ 講師:村上	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	← 土日祝は 16:15~
9日	日	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	Ohana Hula (オハナフラ) 講師:堀江	STEP DANCE エクササイズ 講師:牛頭	リベルタタンゴ 講師:牛頭	リラックスフロー ストレッチ 講師:ニシオアキラ	← 土日祝は 16:15~
10日	月	お休み						
11日	火	ポールトレーニング 講師:庄村	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>	フラダンス 講師:堀江	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
12日	水	綺麗な姿勢で歩くための 筋力トレーニング 講師:大矢	筋膜ケア 講師:大矢	ダイエットシェイプ 講師:KOMA	コンテンポラリーダンス ~入門~ 講師:清水	姿勢改善ストレッチ 講師:清水	ビューティー シェイプダンス 講師:anna	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ
13日	木	ゆるやか スローストレッチ 講師:KOMA	ペンで美文字教室 講師:内田	Ohana Hula (オハナフラ) 講師:堀江	ダイエット エアロピクス 講師:今村	リンパ コンディショニング 講師:今村	リズムストレッチ 講師:高橋	ツボストレッチ 講師:高橋
14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	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	やさしい太極拳 講師:村上	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ
15日	土	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	スペシャルイベント モムチャンフィットネス <small>※完全予約制 10名まで 参加費:1000円(税込)</small>	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	← 土日祝は 16:15~
16日	日	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	パンチシェイプ ワークアウト 講師:マナビバ	STEP DANCE エクササイズ 講師:牛頭	映画の ワンシーンを踊ろう 講師:牛頭	リラックスフローヨガ 講師:松岡	← 土日祝は 16:15~

※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

ご予約は
こちらの
QRから▶



5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	月	お休み						
18日	火	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	ダイエットシェイプ 講師:KOMA	ジャイロキネシス 講師:小林	はじめてのZUMBA 講師:小林	Ohana Hula (オハナフラ) 講師:堀江	健康にちぶ エクササイズ 講師:伊藤
19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	リラックスフロー ストレッチ 講師:ニシオアキラ	パンチシェイプ ワークアウト 講師:ニシオアキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	リズムダンベル 講師:庄村	ストレッチ & リラクゼーション 講師:庄村
20日	木	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	フラダンス 講師:堀江	綺麗な姿勢で歩くための 筋力トレーニング 講師:大矢	筋膜ケア 講師:大矢	ビューティー シェイプダンス 講師:anna	リズムストレッチ 講師:高橋
21日	金	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	ボカールレッスン 講師:EMIKO	ボール エアロビクス 講師:田村	やさしいピラティス 講師:田村	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	カーディオHIIT 講師:ニシオアキラ
22日	土	リンパ コンディショニング 講師:今村	かんたん健康体操 講師:今村	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	サーキット エアロビクス 講師:田村	ピラティス 講師:田村	土日祝は 16:15~
23日	日	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	コア コンディショニング 講師:ニシオアキラ	リラックスフロー ストレッチ 講師:ニシオアキラ	ディスコダンス教室 講師:牛頭	リベルタタンゴ 講師:牛頭	土日祝は 16:15~
24日	月	お休み						
25日	火	骨盤調整ストレッチ 講師:庄村	ソフトエアロビクス 講師:庄村	チェアバレトン 講師:森田	ボディバランス エクササイズ 講師:森田	ダイエットシェイプ 講師:KOMA	シンプル エアロビクス 講師:田村	ボディケア ストレッチ 講師:田村
26日	水	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	ツボストレッチ 講師:高橋	ディスコダンス教室 講師:牛頭	太極拳 ~コンディショニング~ 講師:村上	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
27日	木	綺麗な姿勢で歩くための 筋力トレーニング 講師:大矢	ペンで美文字教室 講師:内田	フラダンス 講師:堀江	リラックスフロー ストレッチ 講師:ニシオアキラ	やさしい太極拳 講師:村上	ビューティー シェイプダンス 講師:anna	パンチシェイプ ワークアウト 講師:ニシオアキラ
28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:KOMA	やさしいピラティス 講師:田村	シンプル エアロビクス 講師:田村	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
29日	土	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	リラックスフロー ストレッチ 講師:マナビバ	ディスコダンス教室 講師:牛頭	ダイエット エアロビクス 講師:今村	リンパ コンディショニング 講師:今村	土日祝は 16:15~
30日	日	らくらく 体幹トレーニング 講師:ニシオ アキラ	ゆるやか スローストレッチ 講師:ニシオ アキラ	Ohana Hula (オハナフラ) 講師:堀江	K-POP エクササイズ 講師:AYAMI	シンプルダンス 講師:AYAMI	リラックスフロー ストレッチ 講師:ニシオアキラ	土日祝は 16:15~
31日	月	お休み						

オプションメニュー

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(税込)
60分コース4400円(税込)

田村先生のパーソナルで健康運動指導

体の使い方を知る運動です！長年ついた体のクセを改善し、マナビバプログラムの効果をあげましょう！
費用: 45分コース3800円(税込)
60分コース4900円(税込)

ペンで美文字教室
～初級～
講師:内田

ボーカルレッスン
講師:EMIKO

シンプル
エアロビクス
講師:田村

やさしい太極拳
講師:村上

バレトン
講師:森田

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:ニシオ アキラ

おもてなし英会話
講師:清水

洋画で学ぶ英会話
講師:永富

ボール
エアロビクス
講師:田村

南中ソーラン節
講師:伊藤

ボディバランス
エクササイズ
講師:森田

ゆるゆるストレッチ
講師:KOMA

らくらく
体幹トレーニング
講師:ニシオ アキラ

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

シンプルダンス
講師:AYAMI

リベルタタンゴ
講師:牛頭

ヒップアップ
エクササイズ
講師:大矢

ゆるやか
スローストレッチ
講師:KOMA

ペンで美文字教室
～やさしい行書～
講師:内田

ペンで美文字教室
～楷書～
講師:内田

ソフトエアロビクス
講師:庄村

フラダンス
講師:堀江

やさしいヨガ
講師:遠藤

やさしいピラティス
講師:田村

カラケン体操
講師:マナビバ

河村メイク教室
講師:河村

NEW 美姿勢
コンディショニング
講師:高田

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

コアヨガ
講師:田淵

ポールトレーニング
講師:庄村

関節ゆるゆる体操
講師:マナビバ

かんたん水墨画教室
講師:辻
参加費:100円(税込)

ペンで美文字教室
～初級ひらがな編～
講師:内田

ポルドブラ
講師:遠藤

セロトニンダンス
講師:田淵

コアヨガ
講師:田淵

タオルストレッチ
講師:庄村
※フェイスタオルをご持参ください

チェアピクス
講師:庄村

かんたん
チューブトレーニング
講師:田村

ペンで美文字教室
講師:内田

イギリス式
お紅茶レッスン
講師:河村

ポルドブラ
講師:遠藤

ディスコダンス教室
講師:牛頭

やさしいチェアヨガ
講師:福田

骨盤調整ストレッチ
講師:庄村

ジャイロキネシス
講師:小林

スペシャルイベント
mom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)

やさしいチェアヨガ
講師:福田

筋膜ケア
講師:大矢

はじめてのZUMBA
講師:小林

綺麗な姿勢で歩くための
筋力トレーニング
講師:大矢

美姿勢トレーニング
講師:清水

開脚ストレッチ
講師:清水

コア
コンディショニング
講師:ニシオアキラ

有酸素ステップ
講師:マナビバ

映画の
ワンシーンを踊ろう
講師:牛頭

ダンスサイズ
講師:大矢

K-POP
エクササイズ
講師:AYAMI

健康にちぶ
エクササイズ
講師:伊藤

ゆるゆるストレッチ
講師:KOMA

ストレッチ&
リラクゼーション
講師:庄村

カーディオHIIT
講師:ニシオアキラ

STEP DANCE
エクササイズ
講師:牛頭

ツボストレッチ
講師:高橋

健康“美”体操
講師:今村

ボディケア
ストレッチ
講師:田村

リラックスフロー
ストレッチ
講師:マナビバ

ビューティー
シェイプダンス
講師:anna

Ohana Hula
(オハナフラ)
講師:堀江

ボディシェイプ
トレーニング
講師:高橋

バレエストレッチ
講師:清水

ピラティス
講師:田村

ストレッチ&
リラクゼーション
講師:庄村

ダイエットエアロ
講師:今村

リズムダンベル
講師:庄村

リズムストレッチ
講師:高橋

ヨガ～エイジングケア～
講師:松岡

リンパ
コンディショニング
講師:今村

太極拳
～パワー～
講師:村上

サーキット
エアロビクス
講師:田村

リラックスフローヨガ
講師:松岡

太極拳
～コンディショニング～
講師:村上

パンチシェイプ
パワー
講師:田村