



まずは1回体験から！自分のペースで続けられるレッスン！

れんげじスマイルホール教室・習い事

2021 12/8(火) 10:45より 1～3月期 予約受付スタート!

申込み詳細はHPへ!

れんげじスマイルホール 🔍

参加者募集!

コロナ禍の“健康二次被害”に要注意!

健康二次被害とは…
・運動不足による筋力低下・発散不足による不調
・発育発達の低下など（スポーツ庁より）

安全安心な環境で「免疫力を強化」していきましょう! 気分転換も大切です☆

“座っている時間が増えた”“何だか気分が落ち込みがち”“人との接触をさせて外出を自粛中”など、自粛による運動不足で健康に影響がでていませんか? スマイルホールでは、“動きたい”と思った時に、いつでも安心して健康づくりができるよう、広々空間を活かした安全衛生対策をして、皆様のご来館をお待ちしております。

藤枝市 文化・スポーツ活動 応援キャンペーン

クーポン利用可能店

期間 2020年12月1日◎～2021年2月28日◎

藤枝市 文化・スポーツ活動 応援キャンペーン 2021.2.28◎マデ!

当施設でも使用できます!
1回体験(900円)対象
詳しくはコチラ! ▶

感染予防対策を徹底してお待ちしております!

広々空間の体育館

接触を避ける一方通行
入口・出口が別

1人ずつ入館
受付での個別体調確認

受講場所指定(マーキング)で
安心の距離確保

NEW教室登場! ワンコイン体験会 クーポン使えます!

はじめよう親子で運脳パーク

元日本代表キャプテン長谷部誠が代表のスクール!

ボール運動やドイツ発祥の先進的な脳トレなどを取り入れ、親子で遊びながら運動能力や考える力を育みます。

開催日時 **12.20◎**
10:15～11:15

ストレッチ&トランポウーク

運動が苦手な方、足腰が弱い方、高齢の方、どなたでもすぐ楽しめます!

開催日時 **12.21◎**
10:30～12:00

早期開場 プレイゾーン 親子あそび方講座

自由あそびの中に講師も入り、子どものやりたいを更にひきだします! 待ち時間なしで確実に遊べます。

開催日時 **2021. 1.9◎・23◎**
9:00～9:45

ホススメ!

プレイゾーン情報

0歳～小学生までの親子を対象にした《無料》の室内遊び場!

0歳～小学生まで全ての方が遊べる広場と小さいお子様が安心して遊べる広場をご用意しております。年齢に必要な身体能力を楽しく遊びながら伸ばすことができます! 保育士もしくは子育て支援員のスタッフが常駐しておりますので、気軽に子育て「相談」もできます!

世界に1つだけ! オリジナルの大型遊具が登場!

れんげじスマイルホール キッズパーク

TEL. 054-641-7715

住所 〒426-0018 静岡県藤枝市本町1-2-1

ご利用時間 (プレイゾーン) 平日 / 10:00～12:00 12:30～14:30 15:00～17:00 土・日・祝 / 1時間入替制

休館日 毎週木曜日(※木曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日)・12月29日～翌年1月3日・その他

新型コロナウイルスによる感染症拡大予防、防止のため「利用制限」を設けております。ご利用前に必ずホームページの「お知らせ&ニュース」欄のご確認をお願いいたします。

フィットネス・エキスパートナー

TIPNESS フィットネスクラブ ティップネス

ティップネスが運営しています。

「車で出かけの場合」「蓮華寺池公園第2駐車場」が便利です。
※駐車場は大変混雑しますので、お時間に余裕を持ってお越しください。
「バスをご利用の場合」JR東海道線藤枝駅から、しずてつジャストライン中部国道線バスで約10分「蓮華寺池公園入口」バス停下車、徒歩4分。

2021年 1 ▶ 3月期

12/8(火)より
受付スタート!

ご注意ください!

各クラス定員がございます!
お早目にお申込ください!

詳細は
こちらの
QRコード
から!!



初めての方、ご不安な方は《体験》がございます。

1回体験900円

体験後、即日「コース申込」で 体験料キャッシュバック!

詳細はご予約ページにてご確認ください

※1回体験は何度でも可能ですが、「コース申込」で定員に達しているクラスは体験いただけません。※体験料のキャッシュバックは1回のみです。

続けて効果を実感したい方は《コース申込み(1ヶ月)》!

「現地」または「お電話」にてご予約ください。

現地にて申込書にご記入ください。

参加料をお支払いください(現金のみ)。

じっくり取り組みたい方にはおトクな3ヶ月コースもございます!

※申込書にご記載いただき、料金をお支払いいただいて確定となります。ご予約後、一週間以内にお申込み手続きをお願いします。※1ヶ月コースの料金は各月の開催回数によって異なります。

親子対象

持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ ※ベビークラスは赤ちゃんお出かけセット・バスタオル・抱っこ紐

ピアノの先生によるリズム運動あそび 講 青木 美姫

体を動かすのが苦手な子も楽しくリズムあそび♪

水 11:20~12:05 実施日 1/13・27(水) 隔週(第2・4週)水曜日

対象 2歳~3歳 定員 15名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

ふれあいベビーマッサージ 講 高橋 純

親子の絆を深めて楽しく育児をするきっかけに!

水 11:20~12:05 実施日 1/6・20(水) 隔週(第1・3週)水曜日

対象 0歳3ヶ月~8ヶ月 定員 10名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

親子ではじめるリズム&ダンス 講 唐澤 綾

リズム遊びから最新のHIPHOPまで♪日曜日はパパ参加も増加中!

水 10:15~11:00 実施日 1/13(水)~ 毎週水曜日

対象 0歳6ヶ月~4歳 定員 15名

受講料 1ヶ月コース 2,200円

日 10:15~11:00 実施日 1/24(日)

対象 0歳6ヶ月~6歳 定員 15名

受講料 900円

NEW! 骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ 講 ポボラ

お母さんは産後の骨盤ケアを。赤ちゃんはエクササイズを通してカラダの基礎づくりを。

水 8:55~9:55 実施日 1/27(水)

対象 0歳2ヶ月~1歳 定員 25名

受講料 900円

よちよち運動あそび&ママリフレッシュ 講 川井 菜採

“やりたい”仕掛けがたくさん! ママの為の時間もあり!

金 10:15~11:00 実施日 1/8(金)~ 毎週金曜日

対象 つたい歩きのお子さま~2歳 定員 25名

受講料 1ヶ月コース 2,900円

NEW! はじめよう親子で運動パーク 講 マコトハセベサッカースクール

ボール運動やドイツ発祥の先進的な脳トレなど、親子で遊びながら運動能力や考える力を育みます。

日 10:15~11:15 実施日 1/10・17(日)

対象 年少~年長 定員 25名

受講料 900円

親子で楽しむ運動あそび 入門・初級 講 木村 憂子(入門)・川井 菜採(初級)

子どもの成長において、幼児期の運動あそびは大切。集団行動の慣らしにも最適です。

火 10:15~11:15 (入門) 実施日 1/12(火)~ 毎週火曜日

対象 2歳~3歳 定員 25名

受講料 1ヶ月コース 2,200円

土 9:00~10:00 (初級) 実施日 1/16・30(土) 隔週土曜日

対象 年少~年長 定員 25名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

NEW! 早期開場 プレイゾーンでの親子あそび方教室 講 インストラクター

自由あそびの中に講師も入り、子どものやりたいを更にひきだします! 待ち時間なしで確実に遊べます。

土 9:00~9:45 実施日 1/9・23(土) 隔週(第2・4週)土曜日

対象 2歳~小学3年生 定員 15組

受講料 各日500円(1家族)

子ども向け

持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ

保護者の方もお子さまの受講料だけで一緒に踊っていたけます。また踊らない場合も付き添いが必須です。

幼児運動あそび教室 講 木村 憂子

運動あそびを通して多種多様な動きの基礎をマスター!

月 15:10~16:10 実施日 1/18・25(月) 毎週月曜日

対象 年少~年中 定員 20名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

12/28(月) 特別体験会実施!!

体育運動あそび教室 講 木村 憂子

幼児運動あそびの発展編! 体育の授業に役立つクラス。

月 16:25~17:25 実施日 1/18(月)~ 毎週月曜日

対象 年長~小学2年生 定員 20名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

はじめてキッズフラダンス 講 松下 恵美子 ~マハナフラオマキ~

本場仕込みの先生から基礎を学び、かわいく踊ります!

火 16:30~17:30 実施日 1/12(火)~ 毎週火曜日

対象 年少~小学3年生 定員 25名

受講料 1ヶ月コース 2,200円

はじめてみよう ストリートダンス 初級 講 唐澤 綾

HIPHOPやR&Bの最新の音楽に合わせたダンスをマスター!

水 16:30~17:15 実施日 1/13(水)~

対象 年少~小学6年生 定員 29名

受講料 1ヶ月コース 2,200円

体々の家庭教師(運動あそび~) 講 川井 菜採

様々なあそびを通して、運動神経の発達を促進します! 仲間と協力する力も養われます。

金 15:10~16:10 実施日 1/15・29(金) 隔週金曜日

対象 年中~年長 定員 9名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

理学療法士による こども体づくり教室 幼児・小学生 講 ポボラ

体の専門家である理学療法士が、正しい体の使い方をお伝えします。

金 15:10~16:10 実施日 1/8・22(金) 隔週(第2・4週)金曜日

対象 年少~年長 定員 20名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

小学生 土 9:00~10:00 実施日 1/9・23(土) 隔週(第2・4週)土曜日

対象 小学1~6年生 定員 20名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

大人向け

対象 16歳以上

持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ(ヨガクラスなど調整系クラスは裸足で行いますのでシューズは不要です)・ヨガマット(ダンス・エクササイズクラスを除く)

朝ヨガ 講 日比 志麻

ココロとからだを整えて朝からスッキリ!

月 8:55~9:55 実施日 1/18(月)~ 毎週月曜日

対象 20歳以上 定員 29名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

1/11(月) 特別体験会実施!!

スタイルアップ ピラティス 講 玉木 啓太

お腹回りを中心に、全身のバランスを整え姿勢を改善します!

月 13:10~13:55 実施日 1/4(月)~ 毎週月曜日

対象 20歳以上 定員 29名

受講料 1ヶ月コース 2,200円

※1/11は休み

はじめてヨガ & ピラティス 講 木村 憂子

基本から行い、姿勢や歪み・バランスを整えていきます!

火 11:35~12:35 実施日 1/12(火)~ 毎週火曜日

対象 20歳以上 定員 29名

受講料 1ヶ月コース 2,200円

リズムウォーク&おなか引締め 講 木村 憂子

音楽に合わせて楽しく体を動かします! 全身の脂肪燃焼に効果的!

火 13:30~14:30 実施日 1/12(火)~ 毎週火曜日

対象 20歳以上 定員 29名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

※1/19は休み

子連れOK!

カラダ引き締めヨガ 講 Mayo

循環を良くすることで肩こりや冷えの改善にも効果的です!

火 15:00~16:00 実施日 1/5(火)~ 毎週火曜日

対象 20歳以上 定員 29名

受講料 1ヶ月コース 2,900円

NEW! ストレッチ&トランポウォーク 講 竹田 利恵子

運動が苦手な方、足腰が弱い方、高齢の方、どなたでも楽しく楽しめます!

月 10:30~12:00 実施日 1/11(月)~ 毎週月曜日

対象 20歳以上 定員 30名

受講料 1ヶ月コース 2,200円

子連れOK!

NEW! シニアヨガ 講 牧野 絵実果

猫背や前屈みになりがちな姿勢の正しい位置を意識する体づくりをしませんか?

金 13:00~14:00 実施日 1/15・29(金) 隔週金曜日

対象 20歳以上 定員 29名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

ZUMBA 講 U-ko

シンプルな振り付けで初めてでも安心! 全身の引き締めにも効果的!

金 11:15~12:00 実施日 1/8(金)~ 毎週金曜日

対象 20歳以上 定員 29名

受講料 1ヶ月コース 2,900円

子連れOK!

メガダンス 講 U-ko

カタチにとらわれず、楽しむことから始めよう! 楽しいダンスでシェイプアップ!

水 20:20~21:05 定員 29名

実施日 1/6(水)~ 毎週水曜日

受講料 1ヶ月コース2,900円

土 16:30~17:15 定員 29名

実施日 1/9(土)~ 隔週(第2・4週)土曜日

受講料 1ヶ月コース1,500円

子連れOK!

アロマリラックスヨガ(初心者向け) 講 Mayo

人気講師のヨガ教室。簡単なポーズで身体が硬い人でも安心です。

水 13:30~14:15 実施日 1/6(水)~ 毎週水曜日

対象 20歳以上 定員 30名

受講料 1ヶ月コース 2,900円

夜ヨガ 講 木村 憂子

ゆったりとした空間・環境で疲れを癒し、リラックスしませんか?

金 19:10~19:55 実施日 1/8・22(金) 隔週(第2・4週)金曜日

対象 20歳以上 定員 29名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

はじめてのフラダンス 講 松下 恵美子 ~マハナフラオマキ~

ハワイの歌の意味を理解しながら、踊りを基礎から学べます。

金 13:00~14:00 実施日 1/8・22(金) 隔週(第2・4週)金曜日

対象 20歳以上 定員 20名

受講料 1ヶ月コース 1,500円

パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)~FIGHT DO~ 講 (水・日)大野俊也・(金)渡邊 ユウスケ

音楽に合わせて全身運動で汗をかきます。強度は自身で調整できます。ストレス発散・シェイプアップに最適!

水 19:15~20:00 定員 29名 実施日 1/6(水)~ 毎週水曜日

受講料 1ヶ月コース2,900円

日 9:00~9:45 定員 29名 実施日 1/10(日)~ 毎週日曜日 ※1/31は休み

受講料 1ヶ月コース2,200円

金 20:15~21:00 定員 29名 実施日 1/8・22(金) 隔週(第2・4週)金曜日

受講料 1ヶ月コース1,500円

子連れOK!

理学療法士による 大人運動教室 講 ポボラ

女性の為の骨盤ケア 定員 25名

水 8:55~9:55 実施日 1/6(水)~ 毎週水曜日

対象 20歳以上 定員 25名

受講料 1ヶ月コース 2,200円

シニア運動教室 定員 25名

火 8:55~9:55 実施日 1/5(火)~ 毎週火曜日

対象 20歳以上 定員 25名

受講料 1ヶ月コース 2,900円

肩こり腰痛ケア教室 定員 25名

金 8:55~9:55 実施日 1/8(金)~ 毎週金曜日

対象 20歳以上 定員 25名

受講料 1ヶ月コース 2,900円

全クラスに
おトクな
3ヶ月コース
もございます!

詳細は下記のQRコードから!!
もしくはお問い合わせください。

