



無理なく1回体験から! 全クラス安心の初めての方向け!

# れんげじスマイルホール教室・習い事

2021

4～6  
月期

## 3/5(金) 12:15より 予約受付スタート!

お申込み詳細はWEBで!

れんげじスマイルホール

— ご注意ください —  
情勢の変化・行政の方針に合わせて、  
中止や変更となる場合があります。

**参加者募集!**

～肩こりや憂鬱な気分も発散～

“安心安全な環境”なので、0歳・1歳児のママ、シニアからも支持されています!

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



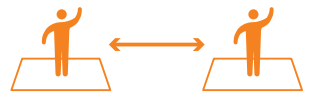
接触を避ける一方通行  
入口・出口が別



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!** **4/9(金)** **無料体験会開催!**

妊婦さんのための身体と心をケア! **マタニティヨガ**



広い空間で、ゆったりとカラダをほぐしませんか?

お腹に無理のないポーズで、妊娠中の運動不足解消や、不快な  
症状(むくみ)などの緩和に。ゆっくりと身体と心を整えます。

**金** 13:00～14:00

**対象** 安定期に入られた方で、産婦人科から  
運動(ヨガ)の許可をもらっている方

**定員** 15名 **講師** 牧野 絵美果

**実施日** 4/23(金)～ 隔週(第2・4週)金曜日 **受講料** 900円(税込)



初めての方  
向け!

4月は**無料体験会WEEK**

初めてでない方も参加できます。  
ご相談ください!

裏面の教室案内に  
このマークが  
付いています! **4/6(金)**  
無料

親子クラス	子どもクラス	大人クラス
4/2(金) ★よちよち運動あそび&ママリフレッシュ		★ZUMBA ★シニアヨガ ★はじめてのフラダンス
4/3(土) ★親子で楽しむ運動あそび(初級)		★メガダンス(土)
4/4(日)		★パンチキック燃焼系エクササイズ(日)
4/5(月)	★幼児運動あそび教室 ★体育運動あそび教室	★朝ヨガ ★スタイルアップ ピラティス
4/6(火) ★親子で楽しむ運動あそび(入門)	★はじめてキッズフラダンス	★理学療法士によるシニア運動教室 ★はじめてのヨガ&ピラティス ★リズムウォーク&お腹引き締め ★カラダ引き締めヨガ
4/7(水) ★親子ではじめるリズム&ダンス(水) ★ふれあいベビーマッサージ		★理学療法士による女性の為の骨盤ケア ★アロマリラックスヨガ(初心者向け)
4/9(金)	★理学療法士による 幼児体づくり教室	★理学療法士による肩こり腰痛ケア教室 ★マタニティヨガ ★パンチキック燃焼系エクササイズ(金)
4/14(水) ★ピアノの先生によるリズム運動あそび		

各クラスの紹介は裏面をご覧ください。各クラス定員に限りがございます。ご予約の上、ご参加ください!



**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!  
オリジナル大型遊具  
アーミースマイル  
大冒険!  
登場しました!!

れんげじスマイルホール キッズパーク

TEL. 054-641-7715

れんげじスマイルホール  検索

WEBサイトリニューアルしました!

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。



《車でお出かけの場合》「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藤枝駅から、しずつジャストライン中部国道線バスで約10分乗車し、  
「蓮華寺池公園入口」バス停下車、徒歩4分。

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「最新ニュース」欄のご確認をお願いいたします。



# 2021年 4月6月期 3/5日より受付スタート!

各クラス定員がごさいます! お早目にご予約ください!

「教室詳細」  
「コース日程」は  
WEBサイト  
から!!



初めての方、ご不安な方は《体験》がごさいます。

1回体験900円(税込)

体験後、即日「コース申込」で 体験料キャッシュバック!

※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。

効果を実感したい方は《コース(1ヶ月or3ヶ月)申込み》がおすすめで。

「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(現金のみ)を  
お支払いください。

※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お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。

感染症対策を実施する中で、《参加規約》がごさいます。  
詳細内容はWEBサイトからご確認いただけます。

事前にご確認いただけるとお申込みがスムーズです。

**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

<b>ピアノの先生によるリズム運動あそび</b> 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 対象 2歳~3歳 4/14 無料 実施日 4/28(水)~隔週(第2・4週)水曜日 定員 15名 受講料 900円(税込)	<b>ふれあいベビーマッサージ</b> 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 対象 0歳2ヶ月~8ヶ月 ※音が座っているお子様 実施日 4/21(水) 隔週(奇数週)水曜日 4/7 無料 定員 10名 受講料 900円(税込)	<b>親子ではじめるリズム&amp;ダンス</b> 講 唐澤 綾 定員 各29名 リズム遊びから最新のHIPHOPまで♪ 水 10:15~11:00 対象 0歳6ヶ月~4歳 4/7 無料 実施日 4/14(水)~毎週水曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)
<b>骨盤ケア&amp;赤ちゃんの発達を促すエクササイズ</b> 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 対象 0歳2ヶ月~1歳 4/28 900円(税込) 実施日 4/28(水) 定員 25名 受講料 900円(税込)	<b>よちよち運動あそび&amp;ママリフレッシュ</b> 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 対象 つたい歩きのお子さま~2歳 4/2 無料 実施日 4/9(金)~毎週金曜日 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	<b>はじめよう親子で運脳パーク</b> 講 マコトハセベクラインストラクター ボール運動やドイト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 対象 年中・年長 定員 25名 実施日 4/11・18(日) 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込)
<b>親子で楽しむ運動あそび 入門</b> 講 木村 憂子 子どもの成長において、幼児期の運動あそびは大切! 火 10:15~11:15 対象 2~3歳 定員 25名 4/6 無料 実施日 4/13(火)~毎週火曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	<b>親子で楽しむ運動あそび 初級</b> 講 川井 菜採 集団行動の“慣らし”にも最適です! 土 9:00~10:00 対象 年少~年長 定員 25名 4/3 無料 実施日 4/17(土)~隔週(奇数週)土曜日 受講料 900円(税込)	<b>NEW! 早朝開場 プレイゾーンでの親子あそび方教室</b> 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! 土 9:00~9:45 対象 1歳~小学3年生(自安) 定員 15組 実施日 4/10(土)~隔週(第2・4週)土曜日 受講料 各日500円(1家族) (税込)

**子ども向け** 持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ

<b>幼児運動あそび教室</b> 講 木村 憂子 運動あそびを通して多種多様な基礎をマスター! 月 15:10~16:10 対象 年少~年中 4/5 無料 実施日 4/12(月)~毎週月曜日 定員 20名 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	<b>体育運動あそび教室</b> 講 木村 憂子 幼児運動あそびの発展編! 体育の授業に役立ちます。 月 16:25~17:25 対象 年長~小学2年生 4/5 無料 実施日 4/12(月)~毎週月曜日 定員 20名 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	<b>はじめてキッズフラダンス</b> 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 対象 年少~小学3年生 4/6 無料 実施日 4/13(火)~毎週火曜日 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)
<b>はじめてみよう ストリートダンス 初級</b> 講 唐澤 綾 HIPHOPやR&Bの音楽に合わせたダンスをマスター! 水 16:30~17:15 対象 年少~小学6年生 4/9 無料 実施日 4/7(水)~毎週水曜日 定員 36名 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	<b>理学療法士による こども体づくり教室 幼児・小学生</b> 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。 <幼児> 金 15:10~16:10 対象 年少~年長 4/9 無料 実施日 4/23(金)~隔週(第2・4週)金曜日 定員 25名 受講料 900円(税込) <小学生> 土 9:00~10:00 対象 小学1~6年生 4/9 無料 実施日 4/10(土)~隔週(第2・4週)土曜日 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込)	保護者の方もお子さまの受講料と一緒に一緒に踊っていただけます。また踊らない場合も付添いが必須です。

**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・他(講師の指示により))

<b>朝ヨガ</b> 講 日比 志麻 ココロとカラダを整えて、朝からスッキリしませんか! 月 8:55~9:55 定員 29名 4/5 無料 実施日 4/12(月)~毎週月曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	<b>ストレッチ&amp;ランボウワーク</b> 講 竹田 利恵子 運動が苦手な方、足腰が弱い方、高齢の方、どなたでも楽しくできます! 月 8:55~9:55 定員 38名 残りわずか! 実施日 4/5(月)~毎週月曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	<b>スタイルアップ ピラティス</b> 講 玉木 啓太 お腹周りを中心に、全身のバランスを整えて、姿勢を改善します! 月 13:10~13:55 定員 29名 4/5 無料 実施日 4/12(月)~毎週月曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	<b>はじめてヨガ &amp; ピラティス</b> 講 木村 憂子 基本から行っていきながら、姿勢や歪みのバランスを整えていきます! 火 11:35~12:35 定員 29名 4/6 無料 実施日 4/13(火)~毎週火曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)
<b>リズムウォーク&amp;おなか引締め</b> 講 木村 憂子 音楽に合わせて楽しくカラダを動かします。脂肪燃焼に効果的! 火 13:30~14:30 定員 29名 4/6 無料 実施日 4/13(火)~毎週火曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	<b>カラダ引き締めヨガ</b> 講 Mayo 循環を良くすることで、肩のこりや冷えの改善にも効果的です! 火 15:00~16:00 定員 29名 4/6 無料 実施日 4/13(火)~毎週火曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	<b>アロマリラクセスヨガ(初心者向け)</b> 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 定員 29名 4/7 無料 実施日 4/14(水)~毎週水曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	<b>ZUMBA</b> 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 定員 29名 4/2 無料 実施日 4/9(金)~毎週金曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)
<b>メガダンス</b> 講 U-ko カタ子とらわれず、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 36名 4/3 無料 実施日 4/7(水)~毎週水曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込) 土 16:30~17:15 定員 29名 4/3 無料 実施日 4/10(土)~第1・2・4週土曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込)	<b>NEW! マタニティーヨガ</b> 講 牧野 絵美果 広い空間で、ゆったりとカラダをほぐしませんか? 妊娠中の運動不足解消にもおすすめです! 金 13:00~14:00 定員 15名 4/9 無料 実施日 4/23(金)~隔週(第2・4週)金曜日 受講料 900円(税込)	<b>シニアヨガ</b> 講 牧野 絵美果 猫背や前屈みになりがちな姿勢を正しい位置に意識していきましょう。 金 13:00~14:00 定員 29名 4/2 無料 実施日 4/16(金)~隔週(奇数週)金曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込)	
<b>はじめてのフラダンス</b> 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 15:00~16:00 定員 20名 4/2 無料 実施日 4/16(金)~隔週(奇数週)金曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込)	<b>夜ヨガ</b> 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 定員 29名 4/2 無料 実施日 4/9(金)~隔週(第2・4週)金曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込)	<b>パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)~FIGHT DO~</b> 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! 強度は自身で調整できます。汗をかくことでストレス発散・シェイプアップに最適! 水 19:15~20:00 残りわずか! 定員 39名 4/4 無料 実施日 4/7(水)~毎週水曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込) 日 9:00~9:45 定員 29名 4/4 無料 実施日 4/11(日)~毎週日曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	<b>肩こり腰痛ケア教室</b> 定足の強化やバランス改善などを行い、健康増進に繋がります。 金 8:55~9:55 4/9 無料 実施日 4/16(金)~毎週金曜日 定員 25名 4/9 無料 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込)
<b>理学療法士による 大人運動教室</b> 講 ポボラ <b>シニア運動教室</b> 筋トレ・脳トレなどを専門家の指導のもと、無理なく行います。 火 8:55~9:55 4/6 無料 実施日 4/13(火)~毎週火曜日 定員 25名 4/6 無料 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	<b>女性の為の骨盤ケア</b> 体の軸や骨盤をリセット! 産後の骨盤ケアにもオススメ! 水 8:55~9:55 4/7 無料 実施日 4/14(水)~毎週水曜日 ※4/28は休み 定員 25名 4/7 無料 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込)	<b>肩こり腰痛ケア教室</b> 定足の強化やバランス改善などを行い、健康増進に繋がります。 金 8:55~9:55 4/9 無料 実施日 4/16(金)~毎週金曜日 定員 25名 4/9 無料 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込)	