

【れんげじスマイルホール 教室 4月～6月期 教室日程一覧表】

| 曜日           | クラス名                   | 対象者<br>(年齢など) | 時間          | 担当               | 定員数 | 回数     | 料金     | 4月 |    |    | 1か月コース<br>料金 | 5月     |            |    | 1か月コース<br>料金 | 6月 |        |        | 1か月コース<br>料金 |    |    |    |        |        |        |
|--------------|------------------------|---------------|-------------|------------------|-----|--------|--------|----|----|----|--------------|--------|------------|----|--------------|----|--------|--------|--------------|----|----|----|--------|--------|--------|
|              |                        |               |             |                  |     |        |        |    |    |    |              |        |            |    |              |    |        |        |              |    |    |    |        |        |        |
| 月曜日          | 朝ヨガ                    | 16歳以上         | 8:55~9:55   | 日比 志麻            | 29  | 11     | ¥6,700 |    | 12 | 19 | 26           | ¥2,200 |            | 10 | 17           | 24 | 31     | ¥2,900 |              | 7  | 14 | 21 | 28     | ¥2,900 |        |
|              | ストレッチ&トランポウォーク         | 16歳以上         | 10:30~12:00 | 竹田利恵子            | 29  | 12     | ¥7,300 | 5  | 12 | 19 | 26           | ¥2,900 |            | 10 | 17           | 24 | 31     | ¥2,900 |              | 7  | 14 | 21 | 28     | ¥2,900 |        |
|              | スタイルアップピラティス           | 16歳以上         | 13:10~13:55 | 玉木啓太             | 29  | 12     | ¥7,300 |    | 12 | 19 | 26           | ¥2,200 |            | 3  | 10           | 17 | 24     | 31     | ¥3,600       |    | 7  | 14 | 21     | 28     | ¥2,900 |
|              | 幼児 運動あそび教室             | 年少~年中         | 15:10~16:10 | 木村 憂子            | 20  | 10     | ¥6,100 |    | 12 | 19 | 26           | ¥2,200 |            | 10 | 17           | 24 | 31     | ¥2,900 |              | 7  | 14 | 21 |        | ¥2,200 |        |
|              | 体育運動あそび教室              | 年長~小2         | 16:25~17:25 | 木村 憂子            | 20  | 10     | ¥6,100 |    | 12 | 19 | 26           | ¥2,200 |            | 10 | 17           | 24 | 31     | ¥2,900 |              | 7  | 14 | 21 |        | ¥2,200 |        |
| 火曜日          | 理学療法士による シニア運動教室       | 16歳以上         | 8:55~9:55   | ボボラ              | 25  | 11     | ¥6,700 |    | 13 | 20 | 27           | ¥2,200 |            | 11 | 18           | 25 | ¥2,200 |        | 1            | 8  | 15 | 22 | 29     | ¥3,600 |        |
|              | 親子で楽しむ運動あそび(入門)        | 2歳~3歳         | 10:15~11:15 | 木村 憂子            | 25  | 11     | ¥6,700 |    | 13 | 20 | 27           | ¥2,200 |            | 11 | 18           | 25 | ¥2,200 |        | 1            | 8  | 15 | 22 | 29     | ¥3,600 |        |
|              | はじめて ヨガ & ピラティス        | 16歳以上         | 11:35~12:35 | 木村 憂子            | 29  | 11     | ¥6,700 |    | 13 | 20 | 27           | ¥2,200 |            | 11 | 18           | 25 | ¥2,200 |        | 1            | 8  | 15 | 22 | 29     | ¥3,600 |        |
|              | リズムウォーク&お腹引締め          | 16歳以上         | 13:30~14:30 | 木村 憂子            | 29  | 11     | ¥6,700 |    | 13 | 20 | 27           | ¥2,200 |            | 11 | 18           | 25 | ¥2,200 |        | 1            | 8  | 15 | 22 | 29     | ¥3,600 |        |
|              | カラダ引締めヨガ               | 16歳以上         | 15:00~16:00 | Mayo             | 29  | 12     | ¥7,300 |    | 13 | 20 | 27           | ¥2,200 |            | 4  | 11           | 18 | 25     | ¥2,900 |              | 1  | 8  | 15 | 22     | 29     | ¥3,600 |
|              | はじめて キッズ フラダンス         | 4歳~9歳         | 16:30~17:30 | 松下恵美子            | 25  | 11     | ¥6,700 |    | 13 | 20 | 27           | ¥2,200 |            | 11 | 18           | 25 | ¥2,200 |        | 1            | 8  | 15 | 22 | 29     | ¥3,600 |        |
| 水曜日          | 理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人) | 16歳以上         | 8:55~9:55   | ボボラ              | 25  | 8      | ¥4,900 |    | 14 | 21 |              | ¥1,500 |            | 12 | 19           |    | ¥1,500 |        | 2            | 9  | 16 |    | 30     | ¥2,900 |        |
|              | 骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ  | 0歳2ヶ月~1歳      | 8:55~9:55   | ボボラ              | 25  | 3      | ¥1,900 |    |    |    | 28           | 都度     |            |    | 26           | 都度 |        |        |              |    | 23 | 都度 |        |        |        |
|              | 親子ではじめる リズム&ダンス(水)     | 0歳6ヶ月~4歳      | 10:15~11:00 | 唐澤 綾             | 29  | 11     | ¥6,700 |    | 14 | 21 | 28           | ¥2,200 |            | 5  | 12           | 19 | 26     | ¥2,900 |              | 2  | 9  | 16 | 23     | ¥2,900 |        |
|              | ふれあいベビーマッサージ           | 0歳2ヶ月~0歳8ヶ月   | 11:20~12:05 | 高橋 純             | 10  | 6      | ¥3,700 |    |    | 21 |              | 都度     |            | 5  |              | 19 |        | ¥1,500 |              | 2  |    | 16 | 30     | ¥2,200 |        |
|              | ピアノの先生によるリズム運動あそび      | 2歳~3歳         | 11:20~12:05 | 青木 英姫            | 15  | 5      | ¥3,100 |    |    |    | 28           | 都度     |            | 12 |              | 26 | ¥1,500 |        |              |    | 9  |    | 23     | ¥1,500 |        |
|              | アロマリラクソスヨガ(初心者向け)      | 16歳以上         | 13:30~14:15 | Mayo             | 29  | 12     | ¥7,300 |    | 14 | 21 | 28           | ¥2,200 |            | 5  | 12           | 19 | 26     | ¥2,900 |              | 2  | 9  | 16 | 23     | 30     | ¥3,600 |
|              | はじめてみよう ストリートダンス(初級)   | 3歳~12歳        | 16:30~17:15 | 唐澤 綾             | 36  | 12     | ¥7,300 | 7  | 14 | 21 | 28           | ¥2,900 |            | 5  | 12           | 19 | 26     | ¥2,900 |              | 2  | 9  | 16 | 23     | ¥2,900 |        |
|              | はじめてみよう ストリートダンス(初中級)  | 3歳~12歳        | 17:15~17:45 | 唐澤 綾             | 36  | 12     | ¥7,300 | 7  | 14 | 21 | 28           | ¥2,900 |            | 5  | 12           | 19 | 26     | ¥2,900 |              | 2  | 9  | 16 | 23     | ¥2,900 |        |
|              | パンチキック燃焼系エクササイズ(初級)    | 16歳以上         | 19:15~20:00 | インストラクター         | 39  | 13     | ¥7,900 | 7  | 14 | 21 | 28           | ¥2,900 |            | 5  | 12           | 19 | 26     | ¥2,900 |              | 2  | 9  | 16 | 23     | 30     | ¥3,600 |
|              | メガダンス                  | 16歳以上         | 20:20~21:05 | U-ko             | 36  | 11     | ¥6,700 | 7  | 14 | 21 | 28           | ¥2,900 |            |    | 12           | 19 | 26     | ¥2,200 |              | 2  | 9  | 16 | 23     | ¥2,900 |        |
| 金曜日          | 理学療法士による肩こり腰痛ケア教室      | 16歳以上         | 8:55~9:55   | ボボラ              | 25  | 11     | ¥6,700 |    |    | 16 | 23           | 30     | ¥2,200     |    | 7            | 14 | 21     | 28     | ¥2,900       |    | 4  | 11 | 18     | 25     | ¥2,900 |
|              | よちよち運動あそび&ママリフレッシュ     | つたい歩き~2歳      | 10:15~11:00 | 川井菜採             | 25  | 12     | ¥7,300 |    | 9  | 16 | 23           | 30     | ¥2,900     |    | 7            | 14 | 21     | 28     | ¥2,900       |    | 4  | 11 | 18     | 25     | ¥2,900 |
|              | ZUMBA                  | 16歳以上         | 11:15~12:00 | U-ko             | 29  | 11     | ¥6,700 |    | 9  | 16 | 23           | ¥2,200 |            | 7  | 14           | 21 | 28     | ¥2,900 |              | 4  | 11 | 18 | 25     | ¥2,900 |        |
|              | シニアヨガ                  | 16歳以上         | 13:00~14:00 | 牧野絵美果            | 29  | 5      | ¥3,100 |    |    | 16 |              | 30     | ¥1,500     |    | 7            |    | 21     | ¥1,500 |              |    |    | 18 | 都度     |        |        |
|              | <b>NEW</b> マタニティヨガ     | 16歳以上         | 13:00~14:00 | 牧野絵美果            | 15  | 5      | ¥3,100 |    |    |    | 23           | 都度     | <b>NEW</b> |    | 14           |    | 28     | ¥1,500 | <b>NEW</b>   |    | 11 |    | 25     | ¥1,500 |        |
|              | はじめてのフラダンス             | 16歳以上         | 15:00~16:00 | 松下恵美子            | 20  | 6      | ¥3,700 |    |    | 16 |              | 30     | ¥1,500     |    | 7            |    | 21     | ¥1,500 |              | 4  |    | 18 | ¥1,500 |        |        |
|              | 理学療法士による 幼児体づくり教室      | 4歳~6歳         | 15:10~16:10 | ボボラ              | 25  | 5      | ¥3,100 |    |    |    | 23           | 都度     |            |    | 14           |    | 28     | ¥1,500 |              |    | 11 |    | 25     | ¥1,500 |        |
|              | はじめてみよう ストリートダンス(中級)   | 3歳~12歳        | 16:30~17:15 | 唐澤 綾             | 36  | 12     | ¥7,300 | 2  | 9  | 16 | 23           | 30     | ¥3,600     |    | 7            | 14 | 21     | 28     | ¥2,900       |    | 4  | 11 | 18     | ¥2,200 |        |
|              | はじめてみよう ストリートダンス(上級)   | 3歳~12歳        | 17:15~17:45 | 唐澤 綾             | 36  | 12     | ¥7,300 | 2  | 9  | 16 | 23           | 30     | ¥3,600     |    | 7            | 14 | 21     | 28     | ¥2,900       |    | 4  | 11 | 18     | ¥2,200 |        |
|              | 夜ヨガ                    | 16歳以上         | 19:10~19:55 | 木村 憂子            | 29  | 6      | ¥3,700 |    | 9  |    | 23           | ¥1,500 |            |    | 14           |    | 28     | ¥1,500 |              |    | 11 |    | 25     | ¥1,500 |        |
| 燃焼系エクササイズ(金) | 16歳以上                  | 20:15~21:00   | 渡邊ユウスケ      | 29               | 5   | ¥3,100 |        |    |    | 23 | 都度           |        |            | 14 |              | 28 | ¥1,500 |        |              | 11 |    | 25 | ¥1,500 |        |        |
| 土曜日          | ブレイズーン早朝開場~あそび方教室~     | 1歳~小3目安       | 9:00~9:45   | インストラクター         | 15  | 6      | 都度     |    | 10 |    | 24           | 都度     |            | 8  |              | 22 | 都度     |        |              | 12 |    | 26 | 都度     |        |        |
|              | 理学療法士による小学生体づくり教室      | 小1~小6         | 9:00~10:00  | ボボラ              | 25  | 6      | ¥3,700 |    | 10 |    | 24           | ¥1,500 |            | 8  |              | 22 | ¥1,500 |        |              | 12 |    | 26 | ¥1,500 |        |        |
|              | 親子で楽しむ運動あそび(初級)        | 4歳~6歳         | 9:00~10:00  | 川井 菜採            | 25  | 5      | ¥3,100 |    |    |    | 17           | 都度     |            | 1  |              | 15 | ¥1,500 |        |              | 5  |    | 19 | ¥1,500 |        |        |
|              | メガダンス(土)               | 16歳以上         | 16:30~17:15 | U-ko             | 29  | 8      | ¥4,900 |    | 10 |    | 24           | ¥1,500 |            | 1  | 8            |    | 22     | ¥2,200 |              | 5  | 12 |    | 26     | ¥2,200 |        |
| 日曜日          | パンチキック燃焼系エクササイズ(初級)    | 16歳以上         | 9:00~9:45   | インストラクター         | 29  | 12     | ¥7,300 |    | 11 | 18 | 25           | ¥2,200 |            | 2  | 9            | 16 | 23     | 30     | ¥3,600       |    | 6  | 13 | 20     | 27     | ¥2,900 |
|              | 親子ではじめる リズム&ダンス(日)     | 0歳6ヶ月~6歳      | 10:15~11:00 | 唐澤 綾             | 29  | 3      | ¥1,900 |    |    |    | 25           | 都度     |            |    |              | 23 | 都度     |        |              | 13 |    |    | 都度     |        |        |
|              | はじめよう親子で運脳パーク          | 年中・年長         | 10:15~11:15 | マツヒタチ<br>チャクラクラブ | 25  | 5      | ¥3,100 |    | 11 | 18 |              | ¥1,500 |            | 9  | 16           |    | ¥1,500 |        |              |    | 20 |    | 都度     |        |        |