

【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 (年齢など)	時間	担当	定員数	回数	料金	4月			1か月コース 料金	5月			1か月コース 料金	6月			1か月コース 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 美姫	15	5	¥3,100				28	都度			12		26	¥1,500			9		23	¥1,500	
	アロマリラックスヨガ(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		
	NEW 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	NEW		14		28	¥1,500	NEW		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	ブレイズゾーン早朝開場~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	マツヒバ チカクラブ	25	5	¥3,100		11	18		¥1,500		9	16		¥1,500				20		都度		