

～藤枝市が設置する「からだづくり応援施設」です～



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

7~9
月期

6/3(木)10:00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!

夏だからこそ! 気持ち良い“汗”をかきませんか?



初めての方向け! 全23回!! 無料体験会開催!!

初めてでない方も参加OK!
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! **7/6の無料**

おすすめ教室紹介

様々な世代の方に楽しんでいただける教室を多数ご用意しております!

親子
クラス

幼いうちから“リズム感”など“音”に親しもう!

親子ではじめるリズム&ダンス

ピアノの先生によるリズム運動あそび

楽しい音楽(HIPHOP
など)に合わせて体を動か
します!ストレッチや
バランス運動など、大人
も一緒に楽しめます!



運動が苦手なお子様でも大
丈夫! ピアノの生の音にあ
わせた模倣遊びや、音の強
弱のリズムにのって楽しく
遊びながら体を動かします!



子ども
クラス

夏休みに運動不足解消やレベルアップしよう!

理学療法士による幼児体づくり教室

夏休みレベルアップ教室

マットなどを様々な運
動器具を使用し、幼児期
に大切なバランスや体
幹など基礎づくりを楽
しく行います!



鉄棒 & 跳び箱にチャレ
ンジします! 4回を通し
て夏休み中にお子様の
“できる”を少しでも増
やしませんか?



大人
クラス

気持ち良い汗をかいて楽しみながらカラダを引き締めよう!

リズムウォーク&お腹引き締め **子連れOK!**

子連れOK!

楽しい音楽に合わせて気持ちよく体を動
かします! ほどよく汗もかけるので代謝
のUPにも効果的です!



ZUMBA **子連れOK!**

子連れOK!

シンプルな振り付けで初めての方でも楽
しめるダンス教室です! 気持ちよく汗を
かいて心もカラダもリフレッシュ!



その他にも教室がいっぱい!

親子クラス 子どもクラス 大人クラス

ご自身に合う教室を探してみましょう!

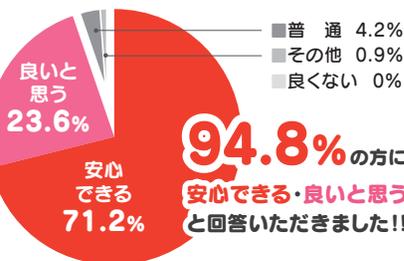
その他
教室の詳細は
WEBサイト
から!!



■感染症対策 アンケート

実際にご参加いただいている皆様よりアンケートを頂戴しました!

Q 入口出口を別々、導線の
一方通行、レッスン受講
一の間隔確保、個別受付、換
気など、施設の感染症対策
についてどう感じますか?



広い空間で換気等の対策も
万全に行っています!
**スマイルホールなら
“安全”“安心”!!**



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

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。

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7-9月期 6/3(木)より受付スタート!

ご注意ください! 各クラス定員がごぞいます! お早目にご予約ください!

「教室詳細」「コース日程」はコチラ!!



初めての方、ご不安な方は《体験》がごぞいます。

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》がおすすめです。

「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》がごぞいます。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。

おトクな 3ヶ月コースもごぞいます!!

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		
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どもも楽しくリズムあそび♪ 水 11:20~12:05 対象 2歳~3歳 7/14 無料 実施日 7/28(水)~隔週(第2・4週)水曜日 定員 15名 受講料 900円(税込)	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 対象 0歳2ヶ月~8ヶ月 ※首が座っているお子様 実施日 7/21(水) 隔週(奇数週)水曜日 定員 10名 受講料 900円(税込) 7/7 無料	親子ではじめるリズム&ダンス 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 実施日 7/14(水)~毎週水曜日 7/7 無料 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)
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 対象 0歳2ヶ月~1歳 実施日 7/28(水) 定員 25名 受講料 900円(税込)	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 対象 つたい歩きのお子さま~2歳 実施日 7/9(金)~毎週金曜日 ※7/16は休み 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込) 7/2 無料	はじめよう親子で運脳パーク 講 マコトハセベクラブインストラクター 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 対象 年中~年長 7/4 無料 定員 25名 実施日 7/18(日) 受講料 900円(税込)
親子で楽しむ運動あそび 入門 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 7/6 無料 実施日 7/13(火)~毎週火曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	親子で楽しむ運動あそび 初級 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 7/3 無料 実施日 7/31(土) 受講料 900円(税込)	早朝開場 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! 土 9:00~9:45 対象 1歳~小学3年生(目安) 定員 15組 実施日 7/10(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		
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基礎をマスター! 月 15:10~16:10 対象 年少~年中 実施日 7/5(月)~毎週月曜日 定員 20名 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	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! 体育の授業に役立ちます。 月 16:25~17:25 対象 年長~小学2年生 実施日 7/5(月)~毎週月曜日 定員 20名 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	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 対象 年少~小学3年生 7/6 無料 実施日 7/13(火)~毎週火曜日 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)
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に合わせてダンス! 水 16:30~17:15 定員 36名 対象 年少~小学6年生 残りわずか! 実施日 7/7(水)~毎週水曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	夏休み限定!! 夏休みレベルアップ教室 講 木村 憂子 幼児期は「遊び」を通して様々な動きをする事が重要です。鉄棒、跳び箱を4回を通して「できる」を増やしませんか? 水 15:00~16:00 対象 年少~年中 定員 20名 実施日 7/28(水)・8/4(水)・18(水)・25(水) 受講料 全4回 3,000円(税込)	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する、他になかなか無い教室です! トランポリンやボール等の楽しい運動器具を使って体幹を意識し、バランスの良い体を作ります。 (幼児) 金 15:10~16:10 対象 年少~年長 7/9 無料 実施日 7/30(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 実施日 7/10(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) 残りわずか!

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)			
朝ヨガ 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 7/5 無料 実施日 7/12(月)~毎週月曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	ストレッチ&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、どなたでもすぐ楽しめます! 月 10:30~12:00 定員 45名 残りわずか! 実施日 7/5(月)~毎週月曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	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て、姿勢を改善します! 月 13:10~13:55 定員 29名 7/5 無料 実施日 7/12(月)~毎週月曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	はじめてヨガ & ピラティス 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 残りわずか! 実施日 7/6(火)~毎週火曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)
リズムワーク&おなか引締め 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 7/6 無料 実施日 7/13(火)~毎週火曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	カラダ引き締めヨガ 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 実施日 7/6(火)~毎週火曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	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 定員 29名 7/7 無料 実施日 7/14(水)~毎週水曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)	ZUMBA 講 U-ko シンプルな振り付けで初めてでも安心! 全身の引締めにも効果的! 金 11:15~12:00 定員 29名 7/2 無料 実施日 7/9(金)~毎週金曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)
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 36名 7/3 無料 実施日 7/7(水)~毎週水曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	マタニティヨガ 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! ※安定期に入られた方、産婦人科から運動の許可をもらっている方 金 13:00~14:00 定員 15名 7/9 無料 実施日 7/23(金)~隔週(第2・4週)金曜日 受講料 900円(税込)	シニアヨガ 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 7/2 無料 実施日 7/16(金)~隔週(奇数週)金曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込)	
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 15:00~16:00 定員 20名 7/2 無料 実施日 7/16(金)~隔週(奇数週)金曜日 受講料 900円(税込)	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 定員 29名 7/9 無料 実施日 7/23(金)~隔週(第2・4週)金曜日 受講料 900円(税込)	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)~FIGHT DO~ 講 (水)小嶋 渚・(金・日)渡邊 コウスケ 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 実施日 7/7(水)~毎週水曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	肩こり腰痛ケア教室 足腰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 7/9 無料 実施日 7/9(金)~毎週金曜日 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)
シニア運動教室 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 7/6 残りわずか! 実施日 7/6(火)~毎週火曜日 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込)	女性の為の骨盤ケア 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 7/7 無料 実施日 7/14(水)~毎週水曜日 ※7/28は休み 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込) 定員 25名		