



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
10~12
月期

9/9(木) 10:00より予約受付スタート!

参加者募集!

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。



みんなで協力して

楽しく、気持ちよく

運動ができる

スマイルホール!

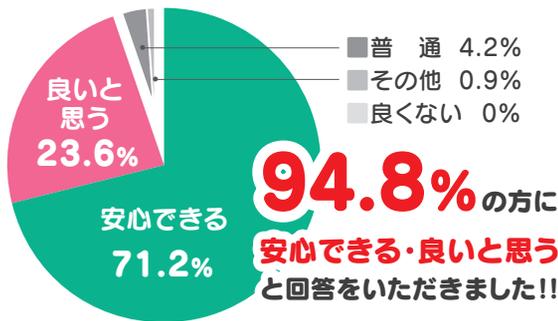
安心・安全な運営を心掛けております。

～感染防止対策に高い評価をいただいています～

お客さまアンケート

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。

出入口を別々にした一方通行の動線や、個別受付・一定の間隔を確保したレッスン、換気など感染症対策についてどう感じますか。



広い施設での感染症対策



教室終了ごとに消毒を行っております。



常時、充分な換気を実施します。

レッスンでの感染症対策



レッスン受講時は、レッスン位置の間隔を十分に確保しています。

入館時の感染症対策



1人ずつ入館いただき受付で個別に消毒・体調確認をいたします。



運動中もマスクを着用します。

こんな時期でも無理なくご自身のペースで健康維持をしませんか?

特に!!
このような方!!
ひとつでも当てはまったらGO!

大人編
やはり、気になることは健康や体型ですよね。



☑️ コロナ太りが気になる。



☑️ 老化防止に体力をつけたい。



☑️ 肩や腰や関節が痛い。



スマイルホールならピッタリの教室が見つかるかも?!

まずは1回体験しませんか?

親子クラス 大人クラス 子どもクラス

教室のご案内は裏面をご覧ください。無料体験は→このマークが目印です。

10/1金 無料

その他教室の詳細はWEBサイトで!



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!



大人気!!
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!

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

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、しずて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 10-12月期 9/9(木)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! お早目にご予約ください!

「教室詳細」「コース日程」は
こちら!!



安心の
1ヶ月コース
からどうぞ!

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(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。

お申込み・お問合せは ☎054-641-7715

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いたします。※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》がございます。
詳細内容はWEBサイトからご確認ください。

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・マスク

ピアノの先生によるリズム運動あそび 講 青木 美姫 生のピアノの音色に合わせてカラダを動かそう! 水 11:20~12:05 対象 2歳~3歳 実施日 10/27(水)~隔週(第2・4週)水曜日 定員 15名 受講料 900円(税込) 10/13 無料	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! 水 10:15~11:00 対象 0歳6ヶ月~4歳 実施日 10/20(水)~隔週(奇数週)水曜日 定員 29名 受講料 900円(税込) 10/6 無料 ※最低催行人数に達しない場合は開講いたしません。	日曜日はパパ参加も増加中! 日 10:15~11:00 対象 0歳6ヶ月~6歳 実施日 10/24(日) 定員 29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 10/20(水) 隔週(奇数週)水曜日 定員 10名 受講料 900円(税込) 10/6 無料	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ 講 ポボラ お母さんには産後速やかな骨盤の修復を図ります! 歩くまでの赤ちゃんの運動発達のポイントをお伝えします! 水 8:55~9:55 対象 0歳2ヶ月~1歳 実施日 10/27(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 10/8(金)~毎週金曜日 ※10/29は休み 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込) 10/1 無料
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 実施日 10/12(火)~毎週火曜日 ※10/19は休み 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込) 10/5 無料	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 実施日 10/16(土)~隔週(奇数週)土曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込) 10/2 無料	はじめよう親子で運動パーク 講 マコトハセ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 定員 25名 実施日 10/17・31(日)~隔週(奇数週)日曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込) 10/10 無料

子ども向け 持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ・マスク

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 10/18(月)~毎週月曜日 定員 20名 受講料 1ヶ月コース 1,500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 10/18(月)~毎週月曜日 定員 20名 受講料 1ヶ月コース 1,500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~ フラが初めてお子さまにも丁寧に指導いたします。 火 16:30~17:30 対象 年少~小学3年生 実施日 10/12(火)~毎週火曜日 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込) 10/5 無料
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楽しくマスターします! 水 16:30~17:15 対象 年少~小学6年生 実施日 10/6(水)~毎週水曜日 定員 36名 受講料 1ヶ月コース 2,900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します。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 <小学生> 土 9:00~10:00 対象 小学1~6年生 実施日 10/22(金)~隔週(第2・4週)金曜日 定員 25名 受講料 900円(税込) 10/8 無料	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)・マスク

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 実施日 10/18(月)~毎週月曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込) 10/4 無料	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、どなたでも楽しくできます! 月 10:30~12:00 定員 43名 実施日 10/4(月)~毎週月曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込) 残りわずか!	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 実施日 10/11(月)~毎週月曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込) 10/4 無料	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 実施日 10/5(火)~毎週火曜日 ※10/19は休み 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込)
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 実施日 10/5(火)~毎週火曜日 ※10/19は休み 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込) 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 10/5(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 実施日 10/13(水)~毎週水曜日 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込) 10/6 無料	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 定員 29名 実施日 10/8(金)~毎週金曜日 ※10/29は休み 受講料 1ヶ月コース 2,200円(税込) 10/1 無料 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 36名 実施日 10/6(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 実施日 10/22(金)~隔週(第2・4週)金曜日 受講料 900円(税込) 10/8 無料 子連れOK!	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 実施日 10/15(金)~隔週(奇数週)金曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込) 10/1 無料	
はじめてのフラダンス 講 松下 恵美子 ~マハナフラオマキ~ 癒やされながらリラックスして楽しめます。姿勢の改善、体幹も整えます。 金 15:00~16:00 定員 20名 実施日 10/15(金)~隔週(奇数週)金曜日 受講料 900円(税込) 10/1 無料 子連れOK!	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 実施日 10/8(金)~隔週(第2・4週)金曜日 受講料 1ヶ月コース 1,500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 定員 39名 実施日 10/6(水)~毎週水曜日 受講料 1ヶ月コース 2,900円(税込) 残りわずか!	
理学療法士による 大人運動教室 講 ポボラ 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 実施日 10/5(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です! 水 8:55~9:55 実施日 10/13(水)~毎週水曜日 ※10/27は休み 受講料 1ヶ月コース 1,500円(税込) 定員 25名 10/6 無料	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 実施日 10/1(金)~毎週金曜日 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 3,600円(税込) 子連れOK!	