

【れんげじスマイルホール 教室 10月～12月期 教室日程一覧表】

無料体験会日程 (コース日程には含まれません)

曜日	クラス名	対象者 (年齢など)	時間	担当	定員	回数	料金	10月				1カ月コース 料金	11月				1カ月コース 料金	12月				1カ月コース 料金											
月曜日	朝ヨガ	16歳以上	8:55~9:55	日比 志麻	29	9	¥5,500	4		18	25	¥1,500					朝ヨガ	1	8	15	29	¥2,900					朝ヨガ	6	13	20	¥2,200		
	ストレッチ&トランポワーク	16歳以上	10:30~12:00	竹田利恵子	43	12	¥7,300	4	11	18	25	¥2,900					ストレッチ&トランポワーク	1	8	15	22	29	¥3,600					ストレッチ&トランポワーク		13	20	27	¥2,200
	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	11	¥6,700	4	11	18		¥1,500					スタイルアップピラティス	1	8	15	22	29	¥3,600					スタイルアップピラティス	6	13	20	27	¥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			18	25	¥1,500					幼児 運動あそび教室	1	8	15	22	29	¥3,600					幼児 運動あそび教室	6	13	20		¥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			18	25	¥1,500					体育運動あそび教室	1	8	15	22	29	¥3,600					体育運動あそび教室	6	13	20		¥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	ポボラ	25	12	¥7,300	5	12	19	26	¥2,900					理学療法士による シニア運動教室	2	9	16	30	¥2,900					理学療法士による シニア運動教室	7	14	21	28	¥2,900	
	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	10	¥6,100	5	12		26	¥1,500					親子で楽しむ運動あそび(入門)	2	9	16	30	¥2,900					親子で楽しむ運動あそび(入門)	7	14	21	28	¥2,900	
	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	5	12		26	¥2,200					はじめて ヨガ & ピラティス	2	9	16	30	¥2,900					はじめて ヨガ & ピラティス	7	14	21	28	¥2,900	
	リズムウォーク&お腹引き締め	16歳以上	13:30~14:30	木村 憂子	29	11	¥6,700	5	12		26	¥2,200					リズムウォーク&お腹引き締め	2	9	16	30	¥2,900					リズムウォーク&お腹引き締め	7	14	21	28	¥2,900	
	カラダ引き締めヨガ	16歳以上	15:00~16:00	Mayo	29	13	¥7,900	5	12	19	26	¥2,900					カラダ引き締めヨガ	2	9	16	23	30	¥3,600					カラダ引き締めヨガ	7	14	21	28	¥2,900
	はじめて キッズ フラダンス	年少~小学3年生	16:30~17:30	松下恵美子	25	10	¥6,100	5	12	19	26	¥2,200					はじめて キッズ フラダンス	2	9	16	30	¥2,900					はじめて キッズ フラダンス	7	14	21		¥2,200	
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	ポボラ	25	7	¥4,300	6	13	20		¥1,500					理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)		10	17			¥1,500					理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	1	8	15		¥2,200
	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	ポボラ	25	3	¥1,900				27	都度					骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ				24	都度				22	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	5	¥3,100	6		20		都度					親子ではじめる リズム&ダンス(水)	3		17		¥1,500				1	15	¥1,500					
	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 絢	10	5	¥3,100	6		20		都度					ふれあいベビーマッサージ	3		17		¥1,500				1	15	¥1,500					
	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				27	都度					ピアノの先生によるリズム運動あそび		10		24	¥1,500				8	22	¥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	11	¥6,700	6	13	20	27	¥2,200					アロマリラックスヨガ(初心者向け)	3	10	17	24	¥2,900				1	8	15	22	¥2,900			
	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	年少~小学6年生	16:30~17:15	唐澤 綾	36	11	¥6,700	6	13	20	27	¥2,900					はじめてみよう ストリートダンス(初級)	3	10	17	24	¥2,900				1	8	15		¥2,200			
	はじめてみよう ストリートダンス(初中級)	年少~小学6年生	17:15~17:45	唐澤 綾	36	11	¥6,700	6	13	20	27	¥2,900					はじめてみよう ストリートダンス(初中級)	3	10	17	24	¥2,900				1	8	15		¥2,200			
	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)水	16歳以上	19:15~20:00	小嶋 渚	39	12	¥7,300	6	13	20	27	¥2,900					パンチキック燃焼系エクササイズ(初級)	3	10	17	24	¥2,900				1	8	15	22	¥2,900			
	メガダンス	16歳以上	20:20~21:05	U-ko	36	11	¥6,700	6	13	20	27	¥2,900					メガダンス		10	17	24	¥2,200				1	8	15	22	¥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	ポボラ	25	13	¥7,900	1	8	15	22	29	¥3,600					理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	5	12	19	26	¥2,900					理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	3	10	17	24	¥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	11	¥6,700	1	8	15	22	¥2,200					よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	5	12	19	26	¥2,900					よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	3	10	17	24	¥2,900	
	ZUMBA	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29	11	¥6,700	1	8	15	22	¥2,200					ZUMBA	5	12	19	26	¥2,900					ZUMBA	3	10	17	24	¥2,900	
	シニアヨガ	16歳以上	13:00~14:00	牧野絵美果	29	6	¥3,700	1		15	29	¥1,500					シニアヨガ	5		19		¥1,500					シニアヨガ	3		17		¥1,500	
	マタニティヨガ	16歳以上	13:00~14:00	牧野絵美果	15	5	¥3,100		8		22	都度					マタニティヨガ		12		26	¥1,500					マタニティヨガ		10		24	¥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	5	¥3,100	1		15		都度					はじめてのフラダンス	5		19		¥1,500					はじめてのフラダンス	3		17		¥1,500	
	理学療法士による 幼児体づくり教室	年少~年長	15:10~16:10	ポボラ	25	5	¥3,100		8		22	都度					理学療法士による 幼児体づくり教室		12		26	¥1,500					理学療法士による 幼児体づくり教室		10		24	¥1,500	
	はじめてみよう ストリートダンス(中級)	年少~小学6年生	16:30~17:15	唐澤 綾	36	12	¥7,300	1	8	15	22	29	¥3,600					はじめてみよう ストリートダンス(中級)	5	12	19	26	¥2,900					はじめてみよう ストリートダンス(中級)	3	10	17		¥2,200
	はじめてみよう ストリートダンス(上級)	年少~小学6年生	17:15~17:45	唐澤 綾	36	12	¥7,300	1	8	15	22	29	¥3,600					はじめてみよう ストリートダンス(上級)	5	12	19	26	¥2,900					はじめてみよう ストリートダンス(上級)	3	10	17		¥2,200
	夜ヨガ	16歳以上	19:10~19:55	木村 憂子	29	6	¥3,700		8		22	¥1,500					夜ヨガ		12		26	¥1,500					夜ヨガ		10		24	¥1,500	
	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)金	16歳以上	20:15~21:00	渡邊ユウスケ	32	6	¥3,700		8		22	¥1,500					燃焼系エクササイズ(金)		12		26	¥1,500					燃焼系エクササイズ(金)		10		24	¥1,500	
土曜日	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	ポボラ	25	6	¥3,700		9		23	¥1,500					理学療法士による小学生体づくり教室		13		27	¥1,500					理学療法士による小学生体づくり教室		11		25	¥1,500	
	親子で楽しむ運動あそび(初級)	年少~年長	9:00~10:00	川井 菜採	25	6	¥3,700	2		16	30	¥1,500					親子で楽しむ運動あそび(初級)	6		20		¥1,500					親子で楽しむ運動あそび(初級)	4		18		¥1,500	
	メガダンス(土)	16歳以上	16:30~17:15	U-ko	29	8	¥4,900	2	9		23	¥1,500					メガダンス(土)	6	13		27	¥2,200					メガダンス(土)	4	11		25	¥2,200	
日曜日	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日	16歳以上	9:00~9:45	渡邊ユウスケ	29	11	¥6,700	3	10	17	24	31	¥3,600					パンチキック燃焼系エクササイズ(初級)	7		21		¥1,500					パンチキック燃焼系エクササイズ(初級)	5	12	19	26	¥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				24	都度					親子ではじめる リズム&ダンス(日)	7				都度					親子ではじめる リズム&ダンス(日)		12			都度	
	はじめよう親子で運脳パーク	年中・年長	10:15~11:15	マコトハレ サッカークラブ	25	5	¥3,100		10	17	31	¥1,500					はじめよう親子で運脳パーク		21			都度					はじめよう親子で運脳パーク	5	19			¥1,500	

《1カ月コース料金について》
※開講回数によって月謝が異なります。(月の開講数によって金額が異なりますのでご了承ください)

開講数	金額
5回	¥3,600
4回	¥2,900
3回	¥2,200
2回	¥1,500