

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

2022  
1~3  
月期

## 12/2(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。

## 免疫力を上げて強いカラダをつくりませんか?

### 適度な運動と笑顔で免疫力をUPしよう!



それは、  
免疫細胞を“活性化”させて  
しっかり働かせること!



免疫細胞  
活性化  
するには!

適度な運動や入浴で代謝・体温UP

質の良い睡眠

栄養バランスの取れた食事

よく笑う 笑顔は免疫細胞を活性化させます♪

### スマイルホールの運動&笑顔で免疫力UP!! 楽しく体を動かして笑顔あふれるひとときを過ごそう!

例えば  
親子  
クラス

大人も子どもも一緒に  
楽しみながらカラダを動かそう♪

“やってみる”から“できた”へ  
繋げよう♪

#### はじめよう親子で運動パーク

「投げる」「蹴る」を中心としたボールあそび! 自分でやりぬく力を育みます。

対象 年中・年長  
実施日 日 10:15~11:15



#### 親子で楽しくフラダンス

ハワイ語を覚えながら、音楽に合わせてさまざまなステップを楽しく踊ります。

対象 年少~小学3年生  
実施日 火 16:30~17:30



例えば  
おとな  
クラス

まずは続けること!  
健康習慣をつくりましょう♪

#### シニアヨガ

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。

対象 16歳以上  
実施日 金 13:00~14:00



その他教室の  
詳細は  
WEBサイトで!



市民の健康づくり事業 ご自身のカラダ、詳しく知ってみませんか?

## インボディ測定会実施!! 12/7(火)~22(水) 10:00~17:00

※木曜休み。※状況によりお待ちいただく場合がございます。

インボディ測定とは?

見た目ではわからない体成分を測定!

体水分 タンパク質 ミネラル 体脂肪

あなたは何タイプ? 体型チェック!

やせ型 スリム ポッチャリ 筋肉型

などが  
カンタンに  
測定できます!



#### 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!



安心・安全な運営を心掛けております



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。

その他、様々な感染症対策を実施しております。  
詳細はWEBをご覧ください。

## 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。

# 2022年 1>3月期 12/2(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」はコチラのQRコードから!



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(3ヶ月or1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。

<b>親子対象</b> 持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ・マスク ※ベビークラスは赤ちゃんお出かけセット・バスタオル		
<b>ピアノの先生によるリズム運動あそび</b> 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! <b>水</b> 11:20~12:05 対象 2歳~3歳 <b>1/12</b> 無料 実施日 1/26(水)~隔週(第2・4週)水曜日 定員 15名 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)	<b>親子で楽しむ運動あそび 入門</b> 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! <b>火</b> 10:15~11:15 対象 2~3歳 <b>1/11</b> 無料 実施日 1/18(火)~毎週火曜日※2/8は休み 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)	<b>親子で楽しむ運動あそび 初級</b> 講 川井 菜採 集団行動の「慣らし」にも最適です! <b>土</b> 9:00~10:00 対象 年少~年長 <b>1/15</b> 無料 実施日 1/29(土)~隔週(奇数週)土曜日 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)
<b>ふれあいベビーマッサージ</b> 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! <b>水</b> 11:20~12:05 対象 0歳2ヶ月~8ヶ月 <b>1/5</b> 無料 ※首が座っているお子様 実施日 1/19(水) 隔週(奇数週)水曜日 定員 10名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)	<b>骨盤ケア&amp;赤ちゃんの発達を促すエクササイズ</b> 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! <b>水</b> 8:55~9:55 対象 0歳2ヶ月~1歳 <b>1/16</b> 無料 実施日 1/26・2/16・3/23(水) 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 1,900円(税込)	<b>よちよち運動あそび&amp;ママリフレッシュ</b> 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あり! <b>金</b> 10:15~11:00 対象 つたい歩きのお子さま~2歳 <b>1/7</b> 無料 実施日 1/14(金)~毎週金曜日 ※2/18・3/18は休み 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 5,500円(税込)
<b>親子ではじめるリズム&amp;ダンス</b> 講 唐澤 綾 リズム遊びから最新のHIPHOPまで♪ <b>日</b> 10:15~11:00 対象 0歳6ヶ月~6歳 <b>1/16</b> 無料 実施日 1/9(日)~1回 第2日曜日 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 1,900円(税込)	<b>はじめよう親子で運搬パーク</b> 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てます。 <b>日</b> 10:15~11:15 対象 年中・年長 定員 25名 <b>1/16</b> 無料 実施日 1/30(日)~隔週(奇数週)日曜日 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)	<b>親子で楽しくフラダンス</b> 講 松下 恵美子 ~マハナフラオマキ~ フラが初めてのお子さまにも丁寧に指導いたします。 <b>火</b> 16:30~17:30 対象 年少~小学3年生 <b>1/11</b> 無料 実施日 1/18(火)~毎週火曜日 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)

<b>子ども向け</b> 持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ・マスク		
<b>幼児運動あそび教室</b> 講 木村 憂子 運動あそびを楽しみながら多種多様な運動の基礎をマスターします! 遊びを通して、仲間と協力する力も養われる教室です。 <b>月</b> 15:10~16:10 対象 年少~年中 実施日 1/17(月)~毎週月曜日 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)	<b>体育運動あそび教室</b> 講 木村 憂子 幼児期は「遊び」を通して、多種多様な動きをする事が非常に重要です。遊びを楽しみながら、リズム能力・マット・鉄棒・とび箱などを習得していきます。 <b>月</b> 16:25~17:25 対象 年長~小学2年生 実施日 1/17(月)~毎週月曜日 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)	<b>楽しみながらココロとカラダを育てます!</b> 
<b>はじめてみよう ストリートダンス 初級</b> 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! <b>水</b> 16:30~17:15 対象 年少~小学6年生 実施日 1/5(水)~毎週水曜日 ※第4水曜日は休み 定員 36名 受講料 3ヶ月コース 5,500円(税込)	<b>理学療法士による こども体づくり教室 幼児・小学生</b> 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。 <b>〈幼児〉金 15:10~16:10</b> 対象 年少~年長 <b>1/14</b> 無料 実施日 1/28(金)~隔週(第2・4週)金曜日 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込) <b>〈小学生〉土 9:00~10:00</b> 対象 小学1~6年生 実施日 1/8(土)~隔週(第2・4週)土曜日 定員 25名 受講料 1ヶ月コース 3,700円(税込)	

<b>大人向け</b> 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			
<b>朝ヨガ</b> 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! <b>月</b> 8:55~9:55 定員 29名 <b>1/10</b> 無料 実施日 1/17(月)~毎週月曜日 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)	<b>ストレッチ&amp;トランポウォーク</b> 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! <b>月</b> 10:30~12:00 定員 43名 <b>残りわずか!</b> 実施日 1/10(月)~毎週月曜日 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)	<b>スタイルアップ ピラティス</b> 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! <b>月</b> 13:10~13:55 定員 29名 <b>1/10</b> 無料 実施日 1/17(月)~毎週月曜日 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)	<b>はじめてヨガ &amp; ピラティス</b> 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! <b>火</b> 11:35~12:35 定員 29名 実施日 1/11(火)~毎週火曜日 ※2/8は休み 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)
<b>リズムウォーク&amp;おなか引締め</b> 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! <b>火</b> 13:30~14:30 定員 29名 <b>1/11</b> 無料 実施日 1/18(火)~毎週火曜日 ※2/8は休み 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)	<b>カラダ引き締めヨガ</b> 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! <b>火</b> 15:00~16:00 定員 29名 実施日 1/14(火)~毎週火曜日 受講料 3ヶ月コース 7,900円(税込)	<b>アロマリラックスヨガ(初心者向け)</b> 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。 <b>水</b> 13:30~14:15 定員 29名 <b>1/5</b> 無料 実施日 1/12(水)~毎週水曜日 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)	<b>ZUMBA</b> 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! <b>金</b> 11:15~12:00 定員 29名 <b>1/7</b> 無料 実施日 1/14(金)~毎週金曜日 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)
<b>メガダンス</b> 講 U-ko カタ子とらわれず、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! <b>水</b> 20:20~21:05 定員 36名 <b>1/12</b> 無料 実施日 1/19(水)~毎週水曜日 受講料 3ヶ月コース 5,500円(税込) <b>土</b> 16:30~17:15 定員 29名 <b>1/8</b> 無料 実施日 1/22(土)~第1・2・4週土曜日 受講料 3ヶ月コース 4,900円(税込)	<b>夜ヨガ</b> 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? <b>金</b> 19:10~19:55 定員 29名 実施日 1/14(金)~隔週(第2・4週)金曜日 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)	<b>シニアヨガ</b> 講 日比 志麻 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。 <b>金</b> 13:00~14:00 定員 29名 <b>1/7</b> 無料 実施日 1/21(金)~隔週(奇数週)金曜日 受講料 3ヶ月コース 2,500円(税込)	

<b>はじめてのフラダンス</b> 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。 <b>金</b> 15:00~16:00 定員 20名 <b>1/7</b> 無料 実施日 1/14(金)~隔週(奇数週)金曜日 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)	<b>パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)~FIGHT DO~</b> 講 (水)小嶋 渚・(金)日渡 悠スケ 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! <b>水</b> 19:15~20:00 定員 39名 実施日 1/5(水)~毎週水曜日 ※3/30は休み 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込) <b>日</b> 9:00~9:45 定員 29名 実施日 1/9(日)~毎週日曜日 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込) <b>金</b> 20:15~21:00 定員 32名 実施日 1/14(金)~隔週(第2・4週)金曜日 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)	<b>理学療法士による 大人運動教室</b> 講 ポボラ <b>女性の為の骨盤ケア</b> 定員 25名 <b>水</b> 8:55~9:55 実施日 1/19(水)~毎週水曜日※3ヶ月コース 受講料 4,300円 <b>1/12</b> 無料 体の軸や骨盤をリセット!産後の骨盤ケアにもオススメ! ※1/26・2/16・2/23・3/23は休み	<b>シニア運動教室</b> 定員 25名 <b>火</b> 8:55~9:55 実施日 1/18(火)~毎週火曜日 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。 受講料 3ヶ月コース 6,700円 <b>1/11</b> 無料	<b>肩こり腰痛ケア教室</b> 定員 25名 <b>金</b> 8:55~9:55 実施日 1/14(金)~毎週金曜日※2/11は休み 受講料 3ヶ月コース 6,100円 <b>1/7</b> 無料 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。
---	--	---	---	--

全クラスに **気分で安心の1ヶ月コース** もございます!  
 詳細は下記のQRコードから!! もしくはお問い合わせください。