

【れんげじスマイルホール 教室 1月～3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	1月				1カ月コース 料金	2月				1カ月コース 料金	3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	11	¥6,700		10	17	24	31	¥2,200		7	14	21	28	¥2,900		7	14	21	28	¥2,900	
	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		10	17	24	31	¥2,900		7	14	21	28	¥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	11	¥6,700		10	17	24	31	¥2,200		7	14	21	28	¥2,900		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			17	24	31	¥2,200		7	14	21	28	¥2,900		7	14		28	¥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			17	24	31	¥2,200		7	14	21	28	¥2,900		7	14		28	¥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		11	18	25		¥1,500		1	8	15	22	¥2,900		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	10	¥6,100		11	18	25		¥1,500		1		15	22	¥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		11	18	25		¥2,200		1		15	22	¥2,200		1	8	15	22	29	¥3,600
	リズムワーク&お腹引締め	16歳以上	13:30~14:30	木村 憂子	29	10	¥6,100		11	18	25		¥1,500		1		15	22	¥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	13	¥7,900	4	11	18	25		¥2,900		1	8	15	22	¥2,900		1	8	15	22	29	¥3,600
	親子で楽しくフラダンス	年少~小学3年生	16:30~17:30	松下恵美子	25	10	¥6,100		11	18	25		¥1,500		1	8	15	22	¥2,900		1	8	15	22	29	¥2,900
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	7	¥4,300		12	19			都度		2	9			¥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					26	都度				16	都度					23	都度		
	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	6	¥3,700	5		19			都度		2		16				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 芙姫	15	5	¥3,100		12		26		都度			9		23	¥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	5	12	19	26		¥2,200		2	9	16	23	¥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)	年少~小学6年生	16:30~17:15	唐澤 綾	36	9	¥5,500	5	12	19			¥2,200		2	9	16		¥2,200		2	9	16		¥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	9	¥5,500	5	12	19			¥2,200		2	9	16		¥2,200		2	9	16		¥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	5	12	19	26		¥2,900		2	9	16	23	¥2,900		2	9	16	23	¥2,900	
メガダンス	16歳以上	20:20~21:05	U-ko	36	9	¥5,500		12	19	26		¥1,500		2	9	16		¥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	10	¥6,100	7	14	21	28		¥2,200		4		18	25	¥2,200		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	9	¥5,500	7	14	21	28		¥2,200		4	11		25	¥2,200		4	11		25	¥2,200	
	ZUMBA	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29	11	¥6,700	7	14	21	28		¥2,200		4	11	18	25	¥2,900		4	11	18	25	¥2,900	
	シニアヨガ	16歳以上	13:00~14:00	日比 志麻	29	4	¥2,500	7		21			都度		4				都度		4		18		¥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	7		21			都度		4		18		¥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		14		28		都度			11		25	¥1,500			11		25	¥1,500	
	夜ヨガ	16歳以上	19:10~19:55	木村 憂子	29	6	¥3,700		14		28		¥1,500			11		25	¥1,500			11		25	¥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		14		28		¥1,500			11		25	¥1,500			11		25	¥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	ボボラ	25	6	¥3,700		8		22		¥1,500			12		26	¥1,500			12		26	¥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	5	¥3,100			15		29	都度		5		19	¥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		8		22	29	¥1,500		5	12		26	¥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) 日	16歳以上	9:00~9:45	渡邊ユウスケ	29	12	¥7,300		9	16	23	30	¥2,900		6	13	20	27	¥2,900		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		9				都度			13		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	マコトハセ サッカークラブ	25	5	¥3,100			16		30	都度		6		20	¥1,500		6		20	¥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