



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
4～6
月期

3/17(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。

子どもも
おとなも

カラダを動かして免疫力を高めよう!

～暖くなるこの時期 新しいこと始めてみませんか?～

NEW教室!



親子クラス おやこ 英語たいそう

外国人の先生と日本人の先生2人による教室です! 遊びを通して英語が体感できる楽しいクラス!

水 10:15～11:00
対象 1歳6ヶ月～3歳
定員 20名

遊びながら
英語を学ぼう!

まずはお試しください!

無料体験会開催!!

4/13(水)・27(水)

お一人様1回まで

オススメ! 大人クラス 健康維持だけでなく新しい趣味に!

リニューアル!



スタイルアップ ピラティス

腰痛改善やねこ背など自分の体を少しでも動きやすくしませんか?

月 8:55～9:55
対象 16歳以上

この春から
講師が変わります!

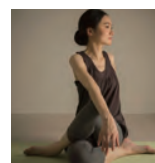
朝ヨガ・シニアヨガ

姿勢やバランスを改善し、ココロとカラダを整えます。
朝ヨガ 月 8:55～9:55
シニアヨガ 金 13:00～14:00



夜ヨガ

週末の疲れをゆったりとした空間でいやしませんか?
金 19:10～19:55



オススメ! 親子クラス お子さまの運動不足も楽しく解消!

親子で楽しむ運動あそび (入門)

リズムあそびやマット・鉄棒などで遊びながら集団に慣れていきませんか?

火 10:15～11:15
対象 2～3歳



親子で楽しくフラダンス

フラが初めてでも大丈夫。優しい曲調に合わせて親子でハワイの音楽を楽しもう!

火 16:30～17:30
対象 年少～小学3年生



新年度から
はじめよう!

大人気教室参加者大募集!

ロボットプログラミング 4月体験会実施!!

「パズル」・「ロボット」・「プログラミング」の3つのカリキュラム。楽しく学びながら「自分で考える力」を育みます! お子様の「デキタ」を増やしてみませんか?

対象 新1年生～新3年生 定員 5名

(日程はお問い合わせください。)



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!!

3/15(火)～30(水) 10:15～16:45

※木曜休み。※状況によりお待ちいただく場合もございます。

見た目ではわからない
体成分を測定!

あなたは何タイプ?
体型チェック!

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 4・6月期 3/17(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く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・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		
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に合わせてリズムあそび♪ 水 11:20~12:05 対象 2歳~3歳 4/6 無料 実施日 4/20(水)~隔週(奇数週)水曜日 ※5/4は休み 定員 15名 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)	親子で楽しむ運動あそび(入門) 講 木村 憂子 マットや鉄棒など道具を使って楽しく体を動かして遊ぼう! 火 10:15~11:15 対象 2~3歳 4/5 無料 実施日 4/12(火)~毎週火曜日 ※5/3は休み 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)	親子で楽しむ運動あそび(初級) 講 川井 菜採 “走る”“跳ぶ”や“ボールあそび”など幼児期に大切な多種多様な動きを遊びながら習得します! 土 9:00~10:00 対象 年少~年長 4/2 無料 実施日 4/16(土)~隔週(奇数週)土曜日 ※4/30は休み 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 3,100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づくり! 水 11:20~12:05 対象 0歳2ヶ月~8ヶ月 4/13 無料 ※首が座っているお子様 実施日 4/27(水)~隔週(第2・4週)水曜日 定員 10名 受講料 3ヶ月コース 3,100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 10:15~11:00 対象 0歳2ヶ月~1歳 4/6 無料 実施日 4/20(水)~隔週(奇数週)水曜日 ※5/4は休み 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 3,100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 “登る”“くぐる”など様々な動作を遊びながら楽しもう! ママには肩まわりのほぐしタイムも! 金 10:15~11:00 対象 つたい歩きのお子さま~2歳 4/1 無料 実施日 4/8(金)~毎週金曜日 ※4/29,5/27,6/24は休み 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 5,500円(税込)
NEW! おやこ英語たいそう 講 ABC KIDS CLUB 外国人の先生による本格的な英語と日本人の先生による安心のサポート! 歌やリズム遊びを通して挨拶なども身につけます。 水 10:15~11:00 対象 1歳6ヶ月~3歳 定員 20名 4/13・27 無料 実施日 5/11(水)~隔週(第2・4週)水曜日 受講料 2ヶ月コース 2,500円(税込)	親子ではじめるリズム&ダンス 講 唐澤 綾 リズムに合わせてストレッチやリズムあそびを親子で楽しもう! 日 10:15~11:00 対象 0歳6ヶ月~6歳 4/1 無料 実施日 4/10(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)	親子で楽しくフラダンス 講 松下 恵美子~マハナフラオマキ~ フラが初めてでもハワイアの音楽に合わせて楽しめる! 火 16:30~17:30 対象 年少~小学3年生 4/5 無料 実施日 4/12(火)~毎週火曜日 ※5/3は休み 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)

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 幼児期は「遊び」を通して、多種多様な動きをすることが非常に重要です。遊びを通して、仲間と協力する力も養われる教室です。 月 15:10~16:10 実施日 4/11(月)~毎週月曜日 ※5/2は休み 対象 年少~年中 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)	体育運動あそび教室 講 木村 憂子 遊びを楽しみながら、リズム能力・マット・鉄棒・とび箱など学校教育で必要な運動を習得していきます。 月 16:25~17:25 実施日 4/11(月)~毎週月曜日 ※5/2は休み 対象 年長~小学2年生 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)	はじめてみよう ストリートダンス 講 唐澤 綾 カッコいい音楽に合わせてストレッチ・リズム・振付を楽しく学べます。 ※初中級クラスは初級クラス参加された方対象。初中級クラスのみのお申し込みはできません。 〈初級〉水 16:30~17:15 〈初中級〉水 17:15~17:45 4/6 無料 対象 年少~小学6年生 実施日 4/13(水)~毎週水曜日 ※第4水曜日は休み 定員 各36名 ※各クラス最低催行人数7人 受講料 3ヶ月コース 各4,900円(税込)
理療療法士による 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療療法士による運動教室! 正しい体の使い方をお伝えます。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 4/8 無料 実施日 4/22(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) 〈小学生〉土 9:00~10:00 対象 小学1~6年生 4/1 無料 実施日 4/9(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)		

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 週はじめの朝、静かな中でココロとカラダを整えませんか? 月 8:55~9:55 定員 29名 4/11 無料 実施日 4/18(月)~毎週月曜日 ※5/2は休み 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)	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、高齢の方でもなたでもすぐ楽しめます! 月 10:30~12:00 定員 43名 4/1 無料 実施日 4/4(月)~毎週月曜日 ※5/2は休み 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)	スタイルアップ ピラティス 講 鈴木 二三江 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 4/4 無料 実施日 4/11(月)~毎週月曜日 受講料 3ヶ月コース 7,300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 4/1 無料 実施日 4/5(火)~毎週火曜日 ※5/3は休み 受講料 3ヶ月コース 7,300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 4/5 無料 実施日 4/12(火)~毎週火曜日 ※5/3は休み 受講料 3ヶ月コース 6,700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 4/5 無料 実施日 4/12(火)~毎週火曜日 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)	アロマリラックスヨガ(初心者向け) 講 Mayo 回ごと変わるアロマの香りを楽しみませんか? 身体が硬い人でも安心。 水 13:30~14:15 定員 29名 4/6 無料 実施日 4/13(水)~毎週水曜日 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)	ZUMBA 講 U-ko 踊れなくても大丈夫! ラテンの音楽を楽しもう! 全身の引き締めにも効果的! 金 11:15~12:00 定員 29名 4/1 無料 実施日 4/8,15,22(金)~5・6月は隔週(奇数週)金曜日 受講料 3ヶ月コース 4,300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 4/6 無料 実施日 4/13(水)~毎週水曜日 ※5/4,6/29は休み 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込) 土 16:30~17:15 定員 29名 4/2 無料 実施日 4/9(土)~第1・2・4週土曜日 受講料 3ヶ月コース 4,900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 4/8 無料 実施日 4/22(金)~隔週(第2・4週)金曜日 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)	シニアヨガ 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整えましょう。 金 13:00~14:00 定員 29名 4/1 無料 実施日 4/15(金)~隔週(奇数週)金曜日 受講料 3ヶ月コース 3,100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~ 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 4/1 無料 実施日 4/15(金)~隔週(奇数週)金曜日 ※4/29は休み 受講料 3ヶ月コース 3,100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 浩・(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 4/1 無料 実施日 4/6(水)~毎週水曜日 受講料 3ヶ月コース 7,900円(税込) 金 20:15~21:00 定員 32名 4/1 無料 実施日 4/8(金)~隔週(第2・4週)金曜日 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) 日 9:00~9:45 定員 29名 4/1 無料 実施日 4/3(日)~毎週日曜日 受講料 3ヶ月コース 7,900円(税込)	
理学療法士による 大人運動教室 講 ポボラ 定員 各25名 受講料 3ヶ月コース 各6,700円 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 4/6 無料 受講料 4/13(水)~毎週水曜日 ※5/4は休み	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 4/5 無料 受講料 4/12(火)~毎週火曜日 ※5/3は休み	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 4/1 無料 受講料 4/8(金)~毎週金曜日

全クラスに 気軽で安心の 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。