

～藤枝市が設置する「からだづくり応援施設」です～

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
7～9
月期

6/2(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。

夏のNEW教室スタート!!

新しいこと、始めてみませんか? 体験会開催!!

こども
クラス

チアダンス

金 16:30～17:30

対象 年中～小学2年生

音楽に合わせてポンポンを使って踊ります♪リズム感UP! だけでなく、柔軟性の向上にも♪基礎から始めることで挨拶など内面的成長にも♪

体験日 6/10・24(金) 16:30～17:30 参加費 各日500円(税込)

おとな
クラス

骨盤リズムダイエット

金 11:15～12:00

音楽に合わせて骨盤周辺の筋肉をまんべんなく刺激します! ウエスト周りの引き締めにも効果的!♪

体験日 6/10・24(金) 16:30～17:30 参加費 28回1,500円(税込) (1回参加の場合900円(税込))

“運動あそび”って
知ってますか?

新生活のリズムに慣れてきたタイミングにおススメ!!

～楽しく体を動かしながら“できた!”を増やそう!～

運動あそびを通して

“運動あそび”は

今、幼児期運動指針として幼稚園などでも重要視されています。

心身の発達・発育 協調性を育む

チャレンジ精神を育む 自己肯定感の向上

あそびを通して子ども自身が自発的に取り組み、自然と体を動かすことが好きになれる教室を実施しています。

おやこ クラス「やりたい」を見つけよう!!

よちよち運動あそび & ママリフレッシュ

金 10:15-11:00

対象 つたい歩き～2歳



リズムあそびなどを通して、好奇心を刺激! ママ向けに肩、背中をほぐすリフレッシュ時間も!

おススメ 運動あそび入門

火 10:15-11:00 対象 2歳～3歳

6月限定!
参加費 1回500円(税込)



リズムあそびや模倣あそびなどを通して、お子さまの“やってみたい”を増やしませんか?

こども 夏休み中に クラス レベルUPしよう!

幼児運動あそび

日 15:10～16:10

対象 年少・年中



体育運動あそび

日 16:25～17:25

対象 年長～小学2年生

「走る」「止まる」「跳ぶ」など多種多様な動きを取り入れており、楽しく体を動かしながら、「跳び箱」「マット」「鉄棒」などを習得します!

その他にも
おススメ教室が
たくさん!

詳細はコチラ!



プレイゾーン情報

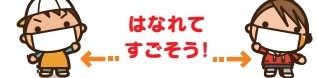
0歳～小学生までの
親子を対象にした
《無料》の室内遊び場!

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・安全対策徹底実施中!

安心して通っていただく環境を整えて
お待ちしております!



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 7-9月期 6/26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。

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 講師 青木 美姫 体を動かすのが苦手な子ども音に合わせてリズムあそび♪ 水 11:20~12:05 実施日 7月 20 7/6 [◎] 無料 対象 2歳~3歳 定員 15名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) 9月 7・21	親子で楽しむ運動あそび(入門) 講師 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 実施日 7月 12・19・26 7/5 [◎] 無料 対象 2~3歳 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込) 9月 6・13・20・27	親子で楽しむ運動あそび(初級) 講師 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 実施日 7月 30 7/16 [◎] 無料 対象 年少~年長 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 2,500円(税込) 8月 6・20 9月 17
ふれあいベビーマッサージ 講師 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 実施日 7月 27 7/13 [◎] 無料 定員 10名 対象 0歳2ヶ月~8ヶ月 ※首が座っているお子様 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込) 8月 10・24 9月 14・28	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ 講師 ポボラ お母さんには産後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 実施日 7月 20 7/6 [◎] 無料 対象 0歳2ヶ月~1歳 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) 8月 3・17・31 9月 7・21	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ 講師 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 定員 25名 実施日 7月 8・15 7/1 [◎] 無料 対象 つたい歩きのお子様~2歳 受講料 3ヶ月コース 4,900円(税込) 8月 5・12・19 9月 2・9・16
おやこ英語たいそう 講師 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 実施日 7月 27 7/13 [◎] 無料 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込) 8月 10・24 9月 14・28	親子ではじめるリズム&ダンス 講師 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! ※7月は実施いたしません。 日 10:15~11:00 定員 29名 実施日 8月 14 7/4 [◎] 無料 対象 0歳6ヶ月~6歳 受講料 3ヶ月コース 1,300円(税込) 9月 11	親子で楽しくフラダンス 講師 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ン音楽にのせて楽しめる! 火 16:30~17:30 定員 25名 実施日 7月 12・19・26 7/5 [◎] 無料 対象 年少~小学3年生 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込) 8月 2・9・23・30 9月 6・13・20・27
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 講師 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 実施日 7月 11・18・25 7/4 [◎] 無料 対象 年少~年中 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込) 8月 1・8・22・29 9月 5・12・26	体育運動あそび教室 講師 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 実施日 7月 11・18・25 7/4 [◎] 無料 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) 8月 1・8・22・29 9月 5・12・26	はじめてみよう ストリートダンス 講師 唐澤 綾 HIPHOPやR&Bの音楽に合わせたダンスをマスター! 水 16:30~17:15 実施日 7月 6・13・20 7/11 [◎] 無料 対象 年少~小学6年生 定員 36名 受講料 3ヶ月コース 5,500円(税込) 8月 3・10・17 9月 7・14・21
NEW! チアダンス 講師 DANCEWAVE 八木みなみ ダンスを通して、リズム感や柔軟性を向上させます! 楽しいから自然と笑顔になれるプログラムです! ※ボンボンを別途ご購入いただきます。 水 16:30~17:30 実施日 7月 1・8・15・22・29 7/8 [◎] 無料 対象 年中~小学2年生 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 8,500円(税込) 8月 5・12・19・26 9月 2・9・16・23・30	理学療法士による こども体づくり教室 幼児・小学生 講師 ポボラ 体の専門家である理学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 実施日 7月 22 7/8 [◎] 無料 対象 年少~年長 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込) 8月 12・26 9月 9・30 <小学生> 土 9:00~10:00 実施日 7月 9・23 7/11 [◎] 無料 対象 小学1~6年生 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) 8月 13・27 9月 10・24	

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 講師 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 実施日 7月 11・18・25 7/4 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込) 8月 1・8・22・29 9月 5・12・26	ストレッチ&トランポウォーク 講師 竹田 利恵子 運動が苦手な方、足腰が弱い方、高齢の方でもなたたでもすぐ楽しめます! 月 10:30~11:00 実施日 7月 4・11・18・25 7/11 [◎] 無料 定員 43名 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込) 8月 1・8・22・29 9月 5・12・19・26	スタイルアップ ピラティス 講師 鈴木 二三枝 お腹周りを中心に、全身のバランスを整えて、姿勢を改善します! 月 13:10~13:55 実施日 7月 11・25 7/4 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込) 8月 1・8・15・22・29 9月 5・12・26	はじめてヨガ & ピラティス 講師 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 実施日 7月 5・12・19・26 7/11 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込) 8月 2・9・23・30 9月 6・13・20・27
リズムウォーク&おなか引締め 講師 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 実施日 7月 12・19・26 7/5 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込) 8月 2・9・23・30 9月 6・13・20・27	カラダ引き締めヨガ 講師 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 実施日 7月 5・12・19・26 7/5 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 7,900円(税込) 8月 2・9・16・23・30 9月 6・13・20・27	アロマリラックスヨガ(初心者向け) 講師 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 実施日 7月 13・20・27 7/6 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込) 8月 3・10・17・24・31 9月 7・14・21・28	ZUMBA 講師 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 実施日 7月 15・29 7/11 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) 8月 5・19 9月 16・30
メガダンス 講師 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 実施日 7月 13・20・27 7/6 [◎] 無料 定員 36名 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込) 8月 3・10・17・24・31 9月 7・14・21・28	夜ヨガ 講師 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 実施日 7月 8・22 7/11 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込) 8月 12・26 9月 9	シニアヨガ 講師 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 実施日 7月 15・29 7/11 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 4,300円(税込) 8月 5・19 9月 2・16・30	
はじめてのフラダンス 講師 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 実施日 7月 15・29 7/11 [◎] 無料 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) 8月 5・19 9月 2・16	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)~FIGHT DO~ 講師 (水)小嶋 渚・(金・日)渡邊 コウスケ 音楽に合わせて全身運動! 強度は自分で調整できます。汗をかくストレス発散・シェイプアップに最適! 水 19:15~20:00 実施日 7月 6・13・20・27 7/11 [◎] 無料 定員 39名 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込) 8月 3・10・17・24 9月 7・14・21・28 金 20:15~21:00 実施日 7月 8・22 7/11 [◎] 無料 定員 32名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) 8月 12・26 9月 9・23 日 9:00~9:45 実施日 7月 3・17・24・31 7/11 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込) 8月 7・14・21・28 9月 4・11・18・25		NEW! 骨盤リズムダイエット 講師 U-ko 音楽に合わせて、骨盤周りを動かします! ウエスト周りの引き締めにも! 金 11:15~12:00 実施日 7月 8・22 7/11 [◎] 無料 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) 8月 12・26 9月 9・23

理学療法士による 大人運動教室 講師 ポボラ 定員 各25名 女性の為の骨盤ケア 7/6 [◎] 無料 水 8:55~9:55 実施日 7月 13・20・27 体の軸や骨盤をリセット! 産後の骨盤ケアにもオススメ! 受講料 3ヶ月コース 各7,300円(税込) 8月 3・10・17・24・31 9月 7・14・21・28	シニア運動教室 定員 各25名 火 8:55~9:55 実施日 7月 5・12・19・26 7/11 [◎] 無料 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 各7,900円(税込) 8月 2・9・16・23・30 9月 6・13・20・27	肩こり腰痛ケア教室 7/11 [◎] 無料 金 8:55~9:55 実施日 7月 8・15・22・29 7/11 [◎] 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。 受講料 3ヶ月コース 各7,300円(税込) 8月 5・12・19・26 9月 2・9・16・30
--	---	---

※8月上旬に花火大会実施の可能性がございます。実施の可否により教室日程の変更がある場合がございます。