

【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】

曜日	クラス名	対象者 (年齢など)	時間	担当	定員数	回数	料金	10月				1か月コース 料金	クラス名				11月	1か月コース 料金	クラス名				12月	1か月コース 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	¥2,200	朝ヨガ	7	14	21	28	¥2,900	朝ヨガ	5	12	19	26	¥2,900	
	ストレッチ&トランポウォーク	16歳以上	10:30~12:00	竹田利恵子	43	12	¥7,300	3	10	17	24	¥2,900	ストレッチ&トランポウォーク	7	14	21	28	¥2,900	ストレッチ&トランポウォーク	5	12	19	26	¥2,900	
	スタイルアップピラティス	16歳以上	13:10~13:55	鈴木 二三枝	29	11	¥6,700			17	24	31	¥2,200	スタイルアップピラティス	7	14	21	28	¥2,900	スタイルアップピラティス	5	12	19	26	¥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	3		17	24	31	¥2,900	幼児 運動あそび教室	7	14	21		¥2,200	幼児 運動あそび教室	5	12	19		¥2,200
	体育運動あそび教室	年長~小学2年生	16:25~17:25	木村 憂子	20	10	¥6,100	3		17	24	31	¥2,900	体育運動あそび教室	7	14	21		¥2,200	体育運動あそび教室	5	12	19		¥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	13	¥7,900	4	11	18	25	¥2,900	理学療法士による シニア運動教室	1	8	15	22	29	¥3,600	理学療法士による シニア運動教室	6	13	20	27	¥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		11		25	¥1,500	親子で楽しむ運動あそび(入門)	1	8	15		29	¥2,900	親子で楽しむ運動あそび(入門)	6	13	20	27	¥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	4	11		25	¥2,200	はじめて ヨガ & ピラティス	1	8	15		29	¥2,900	はじめて ヨガ & ピラティス	6	13	20	27	¥2,900
	リズムウォーク&お腹引締め	16歳以上	13:30~14:30	木村 憂子	29	10	¥6,100		11		25	¥1,500	リズムウォーク&お腹引締め	1	8	15		29	¥2,900	リズムウォーク&お腹引締め	6	13	20	27	¥2,900
	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	カラダ引締めヨガ	1	8	15	22	29	¥3,600	カラダ引締めヨガ	6	13	20	27	¥2,900
	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	¥2,200	親子で楽しくフラダンス	1	8	15	22	29	¥3,600	親子で楽しくフラダンス	6	13			¥1,500
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	10	¥6,100		12	19	26	¥2,200	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	2	9	16		30	¥2,900	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	7	14	21		¥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か月~1歳	10:15~11:00	ボボラ	25	6	¥3,700				19	都度	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	2		16		30	¥2,200	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	7		21		¥1,500
	おやこ英語たいそう	1歳6か月~3歳	10:15~11:00	ABC KIDS CLUB	20	5	¥3,100				26	都度	おやこ英語たいそう		9		23	¥1,500	おやこ英語たいそう		14		28	¥1,500	
	美姿勢ワークアウト	16歳以上	11:20~12:05	U-ko	20	6	¥3,700			19		都度	美姿勢ワークアウト	2		16		30	¥2,200	美姿勢ワークアウト	7		21		¥1,500
	ふれあいベビーマッサージ	0歳2か月~0歳8か月	11:20~12:05	高橋 絢	10	4	¥2,500					-	ふれあいベビーマッサージ		9		23	¥1,500	ふれあいベビーマッサージ		14		28	¥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		12	19	26	¥2,200	アロマリラックスヨガ(初心者向け)	2	9	16	23	30	¥3,600	アロマリラックスヨガ(初心者向け)	7	14	21	28	¥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	9	¥5,500	5	12	19		¥2,200	はじめてみよう ストリートダンス (初級)	2	9	16		¥2,200	はじめてみよう ストリートダンス (初級)	7	14	21		¥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	11	¥6,700	5	12	19	26	¥2,900	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 水	2	9	16	23	¥2,900	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 水	7	14	21		¥2,200	
	メガダンス	16歳以上	20:20~21:05	U-ko	36	12	¥7,300	5	12	19	26	¥2,900	メガダンス	2	9	16		30	¥2,900	メガダンス	7	14	21	28	¥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	11	¥6,700		14	21	28	¥2,200	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	4	11	18	25	¥2,900	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	2	9	16	23	¥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	8	¥4,900		14	21		¥1,500	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	4	11	18		¥2,200	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	2	9	16		¥2,200	
	ZUMBA	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29	5	¥3,100			21		都度	ZUMBA	4		18		¥1,500	ZUMBA	2		16		¥1,500	
	骨盤リズムダイエット	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29	6	¥3,700		14		28	¥1,500	骨盤リズムダイエット		11		25	¥1,500	骨盤リズムダイエット		9		23	¥1,500	
	シニアヨガ	16歳以上	13:00~14:00	浦川 理菜	29	5	¥3,100			21		都度	シニアヨガ	4		18		¥1,500	シニアヨガ	2		16		¥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			21		都度	はじめてのフラダンス	4		18		¥1,500	はじめてのフラダンス	2		16		¥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	ボボラ	25	5	¥3,100				28	都度	理学療法士による 幼児体づくり教室		11		25	¥1,500	理学療法士による 幼児体づくり教室		9		23	¥1,500	
	チアダンス	年中~小学2年生	16:30~17:30	DANCE WAVE 八木 みなみ	20	10	¥6,100	7	14	21	28	¥2,900	チアダンス	4	11		25	¥2,200	チアダンス	2	9	16		¥2,200	
	夜ヨガ	16歳以上	19:10~19:55	木村 憂子	29	6	¥3,700		14		28	¥1,500	夜ヨガ		11		25	¥1,500	夜ヨガ		9		23	¥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	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 金		11		25	¥1,500	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 金		9		23	¥1,500	
土曜日	理学療法士による小学生体づくり教室	小学1年生~6年生	9:00~10:00	ボボラ	25	6	¥3,700		8		22	¥1,500	理学療法士による小学生体づくり教室		12	19		¥1,500	理学療法士による小学生体づくり教室		10		24	¥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	¥1,500	親子で楽しむ運動あそび(初級)	5				都度	親子で楽しむ運動あそび(初級)	3		17		¥1,500	
	メガダンス (土)	16歳以上	16:30~17:15	U-ko	29	8	¥4,900		8		22	¥1,500	メガダンス (土)	5	12		26	¥2,200	メガダンス (土)	3	10	17		¥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	2	9	16	23	30	¥3,600	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 日	6		20	27	¥2,200	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 日	4	11	18	25	¥2,900
	親子ではじめる リズム&ダンス (日)	0歳6か月~6歳	10:15~11:00	唐澤 綾	29	3	¥1,900		9			都度	親子ではじめる リズム&ダンス (日)				27	都度	親子ではじめる リズム&ダンス (日)		11			都度	

≪1か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

※ 教室日程が変更となる場合がございます。予めご了承ください