

れんげじスマイルホール 教室・習い事

2022
10～12
月期

9/1(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。

NEW Lesson

身体が硬い! 運動が苦手! な方にもおすすめ!
ご自身のペースで身体を動かしませんか?

背骨×骨盤 再起動
美姿勢
ワークアウト



“背骨”×“骨盤”に特化した調整系プログラム! ※11:20～12:05

この秋から、しなやかな身体づくりをしませんか?

なかなか運動する機会がないママにもおすすめ!
隔週実施のため無理なく始められます。
ちょっとしたキッズスペースもあるので、
お子さま連れで気軽にトライしてみませんか?

子連れOK!
キッズスペース
ご用意!

れんげじスマイルホールのおススメレッスン!

遊びながら
リラックス

親子クラス よちよち運動あそび&
ママリフレッシュ



広い空間でおもいきりのびのびとお子さまの
“やりたい”“動きたい”を引き出しませんか?
ママ向けに肩・背中まわりのほぐしtimeもあり!
金10:15～11:00 対象:つたい歩きのお子さま～2歳

集団活動を
始める前に

親子クラス 親子で楽しむ
運動あそび(入門)



子どものやってみたい!を伸ばしませんか?
鉄棒やマットなどにも親しみ、
広い空間で思いっきり身体を動かそう!
火10:15～11:15 対象:2～3歳

大人クラス

シニアヨガ



NEWS
講師が
変わる!!



しっかりと身体をほぐし
ながら、身体機能の向上
へ♪身体が硬い方、疲れて
いる方にもおすすめ!
金13:00～14:00

話題
沸騰中!!

フラダンス
始めてみませんか?

子どもから
高齢者の方まで
どなたでも気軽に
始められます!

癒しの音楽に合わせて簡単なステップから♪
ゆっくりいねいに教えてくれるので、安心♪
ゆるやかな動きの中で、姿勢を整えるので、
お子さまも、大人も、**体幹力のUPにもOK!**



親子クラス

親子で楽しくフラダンス

火16:30～17:30

親子で楽しく踊るだけでなく、
ハワイの言語や歴史など
世界の文化を
クイズでも楽しめる♪

対象:年少～小学3年生



大人クラス

はじめてフラダンス

金15:00～16:00

振り付けを少しずつ覚えるので
脳トレにもおすすめ♪
運動が苦手な方でも安心!



さらに、「健康づくり」をテーマに
体験会や様々なイベントを
実施しております♪
詳しくはHPにて!



プレイゾーン情報

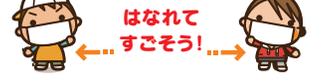
0歳～小学生までの
親子を対象にした
《無料》の室内遊び場!

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

住所 〒426-0018 静岡県藤枝市本町1-2-1

ご利用時間 《プレイゾーン》10:00～10:55, 11:00～12:00, 12:30～13:25, 13:30～14:30, 15:00～15:55, 16:00～17:00

休館日 毎週木曜日(※木曜日が祝日の場合は開館し、定休日が休館日)・12月29日～翌年1月3日・その他

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。

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。



《車で出かける場合》「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。

2022年
10-12月期

9/1(木)より予約受付スタート!

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
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ませ。

事前にご確認いただけるとお申込みがスムーズです。

気軽に安心
1ヶ月コース
全クラスがございます!
詳細はQRコードから、
もしくは
お問い合わせください。

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

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ン音楽にのせて楽しめる! 保護者さまも一緒に参加することも出来ます。 参加しない場合も、保護者の付き添いは必須です。 火 16:30-17:30 定員 25名 実施日 10月 11・18・25 11月 1・8・15・22・29 12月 6・13 対象 年少～小学3年生 受講料 3ヶ月コース 6,100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 実施日 10月 11・25 11月 1・8・15・29 12月 6・13・20・27 対象 2～3歳 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 6,100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 実施日 10月 15・29 11月 5 12月 3・17 対象 年少～年長 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! ※10月は実施いたしません。 水 11:20-12:05 実施日 11月 9・23 12月 14・28 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 2,500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 定員 25名 実施日 10月 19 11月 2・16・30 12月 7・21 対象 0歳2ヶ月～1歳 受講料 3ヶ月コース 3,700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 定員 25名 実施日 10月 14・21 11月 4・11・18 12月 2・9・16 対象 つたい歩きのお子さま～2歳 受講料 3ヶ月コース 4,900円(税込)
おやこ英語たいそう 講 ABC KIDS CLUB 外国人の先生とふれあおう!本格的な英語と日本人の先生による安心したサポート! “挨拶”などの歌やリズムあそびなど遊びを通して自然と身につくことを習得します。 水 10:15-11:00 定員 20名 対象 1歳6ヶ月～3歳 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込) 実施日 10月 26 11月 9・23 12月 14・28	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 定員 29名 実施日 10月 9 11月 27 12月 11 対象 0歳6ヶ月～6歳 受講料 3ヶ月コース 1,900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 定員間近! 講 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 10月 3・17・24・31 11月 7・14・21 12月 5・12・19 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 定員間近! 講 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 10月 3・17・24・31 11月 7・14・21 12月 5・12・19 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 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 10月 5・12・19 11月 2・9・16 12月 7・14・21 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)
チアダンス 定員間近! 講 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! ※ポンポン別途ご購入いただきます。 金 16:30-17:30 実施日 10月 7・14・21・28 11月 4・11・25 12月 2・9・16 対象 年中～小学2年生 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)	理学療法士による 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 10月 28 11月 11・25 12月 9・23 対象 年少～年長 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)	〈小学生〉土 9:00-10:00 定員間近! 実施日 10月 8・22 11月 12・19 12月 10・24 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)

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 実施日 10月 10・17・24 11月 7・14・21・28 12月 5・12・19・26 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)	ストレッチ&トランポウォーク 講 竹田 利恵子 定員間近! 運動が苦手な方、足腰が弱い方、高齢の方でもどなたでも楽しく出来ます! 月 10:30-12:00 実施日 10月 3・10・17・24 11月 7・14・21・28 12月 5・12・19・26 定員 43名 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 二三枝 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 実施日 10月 17・24・31 11月 7・14・21・28 12月 5・12・19・26 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)	はじめてヨガ & ピラティス 講 木村 憂子 定員間近! 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 10月 4・11・25 11月 1・8・15・29 12月 6・13・20・27 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)
リズムウォーク&おなか引締め 講 木村 憂子 子連れOK! 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 10月 11・25 11月 1・8・15・29 12月 6・13・20・27 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)	カラダ引き締めヨガ 講 Mayo 子連れOK! 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 10月 4・11・18・25 11月 1・8・15・22・29 12月 6・13・20・27 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 7,900円(税込)	アロマリラックスヨガ(初心者向け) 講 Mayo 子連れOK! 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 10月 12・19・26 11月 2・9・16・23・30 12月 7・14・21・28 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)	ZUMBA 講 U-ko 子連れOK! 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 10月 21 11月 4・18 12月 2・16 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)
メガダンス 講 U-ko 子連れOK! 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 10月 5・12・19・26 11月 2・9・16・30 12月 7・14・21・28 定員 36名 受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)	夜ヨガ 定員間近! 講 木村 憂子 子連れOK! 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 10月 14・28 11月 11・25 12月 9・23 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)	シニアヨガ 講 浦川 理菜 子連れOK! 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 10月 21 11月 4・18 12月 2・16 定員 29名 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～ 定員間近! 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 10月 21 11月 4・18 12月 2・16 定員 20名 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 渚・(金)日渡 暁子 子連れOK! 音楽に合わせて全身運動!強度は自身で調整できます。ストレス発散・シェイプアップに最適! 水 19:15-20:00 実施日 10月 5・12・19・26 11月 2・9・16・23 12月 7・14・21 定員 39名 受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)	NEW! 美姿勢ワークアウト 講 U-ko 子連れOK! 背骨×骨盤に特化したプログラム♪ 水 11:20-12:05 実施日 10月 19 11月 2・16・30 12月 7・21 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)	
骨盤リズムダイエット 講 U-ko 子連れOK! 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 10月 14・28 11月 11・25 12月 9・23 定員 29名 受講料 3ヶ月コース 3,700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 子連れOK! 女性の為の骨盤ケア 水 8:55-9:55 実施日 10月 12・19・26 11月 2・9・16・30 12月 7・14・21 体の軸や骨盤をリセット!産後の骨盤ケアにもオススメです! 受講料 3ヶ月コース 各6,100円(税込)	シニア運動教室 講 Mayo 子連れOK! 火 8:55-9:55 実施日 10月 4・11・18・25 11月 1・8・15・22・29 12月 6・13・20・27 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)	肩こり腰痛ケア教室 講 Mayo 子連れOK! 金 8:55-9:55 実施日 10月 14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2・9・16・23 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6,700円(税込)