

れんげじスマイルホール キッズパークは  
藤枝市が設置する「からだづくり応援施設」です！

# スポーツの秋

運動不足  
解消

ストレス  
解消

スマイルホールで

# 運動も

# はじめてみませんか？



スポーツの秋到来ですね！

涼くなってきた今こそ、何か始めるチャンスです！

れんげじスマイルホールでは、運動を始めるきっかけ作りに  
様々な無料体験イベントをご用意しました！

少しでも気になった方は、ぜひいろいろ試してみてください！

あなたにぴったりのクラスがきっと見つかるはずです！

# 参加費 無料



プレイゾーン情報  
0歳～小学生までの  
親子を対象とした  
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います。年齢に必要な身体能力を楽しみなが  
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  
プが常駐しておりますので、気軽に子育て「相談」もできます！

新型コロナウイルス  
予防対策実施中

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

〒426-0018 静岡県藤枝市本町1-2-1

お問い合わせ **054-641-7715**

受付 **10:00～17:00**

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 年末年始  
(※木曜日が祝日の場合は開館し、翌日を休館日とします。)

詳しくは WEB で

れんげじスマイルホール 検索

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください！



《フィットネス・エキスパートナー》



れんげじスマイル  
ホールキッズパークは  
ティップネスが  
運営しています。

アクセスについて

〈車でのお出かけの場合〉

駐車場はキッズパーク隣の「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東海道線「藤枝駅」から、しずてつジャストライン中部国道線にご乗車いた  
だき(約10分)、「蓮華寺池公園入口」バス停にて下車いただき、徒歩約4分です。



10月  
2022

# れんげじスマイルホール 無料体験イベントのご案内

各クラス定員がございます！お早めにご予約下さい！



## ご予約

お問い合わせはお電話で！

TEL 054-641-7715

受付時間 10:00～17:00

※休館日 毎週木曜日



### 1土 思いっきり親子であそぼう！ (年少～年長) 講師 川井 菜採

幼児期の運動あそびは大切！子どもの“やりたい”“やってみよう”がいっぱい！“あそび”を通して自然と運動機能が向上していきます！



対象 年少～年長 定員 25名  
時間 9:00～10:00 親子対象

### 1土 シェイプアップ&リフレッシュ メガダンス 講師 U-ko

ラテン、ヒップホップ、ディスコなどの様々な音楽に合わせて踊りを楽しめます。カタチにとらわれず、楽しむことから始めよう！



対象 16歳以上 定員 29名  
時間 16:30～17:15 大人向け

### 3月 1日をスッキリ！朝ヨガ 講師 日比 志麻

“静かな空間”で、朝から“ココロ”と“カラダ”を整えてスッキリ！



対象 16歳以上 定員 29名  
時間 8:55～9:55 大人向け

### 3月 姿勢改善ピラティス 講師 鈴木 二三枝

カラダの使い方を学び、正しい姿勢づくりしませんか？カラダの芯を強化し、“疲れにくい”カラダと心の安定を図ります。



対象 16歳以上 定員 29名  
時間 13:10～13:55 大人向け

### 4火 思いっきり親子であそぼう！ (2歳～3歳) 講師 木村 憂子

幼児期の運動あそびは大切！“あそびながら”自然と運動機能が向上！集団行動の慣らしにも最適です。



対象 2歳～3歳 定員 25名  
時間 10:15～11:15 親子対象

### 4火 免疫力UP！エクササイズ 講師 木村 憂子

音楽に合わせて楽しくエアロビクス！カラダの衰えを感じている方にもオススメ！短時間で脂肪を燃焼し免疫力を高めよう！



対象 16歳以上 定員 29名  
時間 13:30～14:30 大人向け

### 4火 親子“なかよく”フラダンス 講師 松下 恵美子

踊る事が苦手なお子様でも安心！異国の音楽や文化をお子様でも楽しく知ることができます。子どもが親しみやすい音楽に合わせて“親子で一緒”に踊りませんか？



対象 年少～小学3年生 定員 25名  
時間 16:30～17:30 親子対象

### 5水 “ゆるみ”“ゆがみ”を整える 骨盤ケア 講師 ポポラ

カラダの専門家である理学療法士によるクラスです。もしかしたらカラダの不調は“骨盤”のゆがみからかも？！今から始めて改善しませんか？



対象 16歳以上 定員 25名  
時間 8:55～9:55 大人向け

### 5水 骨盤ケア&赤ちゃん体操 講師 ポポラ

カラダの専門家である理学療法士によるクラスです。お母さんには産後速やかな骨盤の修復を図ります！また赤ちゃんの歩くまでの運動発達のポイントをお伝えします！



対象 0歳2か月～1歳 定員 25名  
時間 10:15～11:00 親子対象

### 5水 目指そう！美姿勢 講師 U-ko

ご家庭でも“ちょっとした時間”にできる動きを知る事ができます。まずは“意識”をすることからはじめませんか？ミニキッズスペースもあるので子育て中のママでもお気軽に！



対象 16歳以上 定員 20名  
時間 11:20～12:05 大人向け

### 5水 アロマで“リラックス”ヨガ 講師 Mayo

初心者向けのヨガです。講師のゆったりとした雰囲気とアロマの香りで心身のリラックスにも。ご自身のペースでご参加頂けます。



対象 16歳以上 定員 29名  
時間 13:30～14:15 大人向け

### 7金 不調改善しよう！ 肩こり腰痛ケア 講師 ポポラ

カラダの専門家である理学療法士によるクラスです。まずは、ご自身の根本的な“カラダの不調”を知ることから始めてみませんか？



対象 16歳以上 定員 25名  
時間 8:55～9:55 大人向け

### 7金 思いっきりあそんでママも リフレッシュ 講師 川井 菜採

広い空間でいっぱい“自由”に遊ばせませんか？子どもはボールなど様々な運動道具を使って遊びます！ママはストレッチポールを使って“肩”“背中”中心にほぐしのストレッチTimeも。



対象 つたい歩き～2歳 定員 25名  
時間 10:15～11:00 親子対象

### 7金 楽しく踊ろう！ZUMBA 講師 U-ko

様々なジャンルの音楽に合わせて、見よう見まねで踊ってみよう！全身の引き締めにも効果的！初めての方でも安心。



対象 16歳以上 定員 29名  
時間 11:15～12:00 大人向け

### 7金 気軽に楽しむシニアヨガ 講師 浦川 理菜

男女問わず、カラダの硬い方にもおススメ！しっかりカラダをほぐすので、猫背や前屈みになりがちな姿勢改善にも！



対象 16歳以上 定員 29名  
時間 13:00～14:00 大人向け

### 7金 おとなのゆるトレフラダンス 講師 松下 恵美子

まずは簡単な“ステップ”から。ゆったりとした動き(踊り)を通して自然と“体幹”が整えられます。振付を覚える事で脳トレにも！



対象 16歳以上 定員 20名  
時間 15:00～16:00 大人向け

### 12水 親子でえいごであそぼう 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したサポート！広い空間で思いっきりカラダを動かしながら、英語に親しめます。幼児期にはまず“聴きとる力”を育てることから始めよう！



対象 1歳6か月～3歳 定員 20名  
時間 10:15～11:00 親子対象

### 14金 みんなであそんでカラダ づくり！ 講師 ポポラ

カラダの専門家である理学療法士によるクラスです。正しい体の使い方をお伝えします。鉄棒や跳び箱などの運動器具を遊びながら使って、体幹をup！バランスの良い体を作ります。



対象 年少～年長 定員 25名  
時間 15:10～16:10 子供向け

### 26水 気軽にふれあいベビー マッサージ 講師 高橋 絢

ゆったりとした音楽の中で、マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップが楽しめます。同じ月齢ぐらいのお子さんのママ同士の交流の場にも。



対象 0歳2か月～0歳6か月 定員 10名  
時間 11:20～12:05 親子対象