

【れんげじスマイルホール 教室 1月～3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	1月				1か月コース 料金	2月				1か月コース 料金	3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	10	¥6,100			16	23	¥1,500			6	13	20	27	¥2,900			6	13	20	27	¥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		9	16	23	30	¥2,900			6	13	20	27	¥2,900			6	13	20	27	¥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			16	23	30	¥2,200			6	13	20	27	¥2,900			6	13	20	27	¥2,900	
	幼児 運動あそび教室	年少～年中	15:10～16:10	木村 憂子	20	11	¥6,700			16	23	30	¥2,200			6	13	20	27	¥2,900			6	13	20	27	¥2,900	
	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	11	¥6,700			16	23	30	¥2,200			6	13	20	27	¥2,900			6	13	20	27	¥2,900	
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	11	¥6,700			10	17	24	31	¥2,900			7	14	21	28	¥2,900			7	14	21	28	¥2,200
	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			17	24	31	¥2,200			7	14	21		¥2,200			7	14	21	28	¥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			10	17	24	31	¥2,900			7	14	21		¥2,200			7	14	21	28	¥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	11	¥6,700			10	17	24	31	¥2,900			7	14	21		¥2,200			7	14	21	28	¥2,900
	カラダ引締めヨガ	16歳以上	15:00～16:00	Mayo	29	12	¥7,300			10	17	24	31	¥2,900			7	14	21	28	¥2,900			7	14	21	28	¥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	9	¥5,500			17	24	31	¥2,200			7	14	21	28	¥2,900			7	14			¥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	11	¥6,700			18	25	¥1,500			1	8	15	22	¥2,900			1	8	15	22	29	¥3,600	
	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	5	¥3,100					-			1		15		¥1,500			1		15	29	¥2,200		
	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					都度				8		22	¥1,500				8		22	¥1,500		
	美姿勢ワークアウト	16歳以上	11:20～12:05	U-ko	20	5	¥3,100					-			1		15		¥1,500			1		15	29	¥2,200		
	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	5	¥3,100					都度				8		22	¥1,500				8		22	¥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			11	18	25	¥2,200			1	8	15	22	¥2,900			1	8	15	22	29	¥3,600
	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	10	¥6,100			11	18	25	¥2,200			1	8	15		¥2,200			1	8	15	22	¥2,900	
	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			11	18	25	¥2,200			1	8	15	22	¥2,900			1	8	15	22	¥2,900	
	メガダンス	16歳以上	20:20～21:05	U-ko	36	12	¥7,300			11	18	25	¥2,200			1	8	15	22	¥2,900			1	8	15	22	29	¥3,600
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	13	¥7,900	6	13	20	27	¥2,900			3	10	17	24	¥2,900			3	10	17	24	31	¥3,600	
	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	7	¥4,300					都度			3	10	17		¥2,200			3	10	17		¥2,200		
	ZUMBA	16歳以上	11:15～12:00	U-ko	29	6	¥3,700					都度			3		17		¥1,500			3		17	31	¥2,200		
	骨盤リズムダイエット	16歳以上	11:15～12:00	U-ko	29	5	¥3,100					都度				10		24	¥1,500				10		24	¥1,500		
	シニアヨガ	16歳以上	13:00～14:00	浦川 理菜	29	6	¥3,700					都度			3		17		¥1,500			3		17	24	¥2,200		
	はじめてのフラダンス	16歳以上	15:00～16:00	松下 恵美子	20	4	¥2,500					都度					17		都度			3		17		¥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					都度				10		24	¥1,500				10		24	¥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	11	¥6,700	6	13	20	27	¥2,900			3	10	17	24	¥2,900			3	10	17		¥2,200		
	夜ヨガ	16歳以上	19:10～19:55	木村 憂子	29	6	¥3,700			13		27	¥1,500				10		24	¥1,500				10		24	¥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			13		27	¥1,500				10		24	¥1,500				10		24	¥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			14		28	¥1,500					18	25	¥1,500				11		25	¥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	3	¥1,900					-			4				都度			4		18		¥1,500		
	メガダンス (土)	16歳以上	16:30～17:15	U-ko	29	8	¥4,900			14		28	¥1,500			4		18	25	¥2,200			4	11		25	¥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	32	12	¥7,300			8	15	22	29	¥2,900			5	12	19	26	¥2,900			5	12	19	26	¥2,900

※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