【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	I月					カ月コース 料金	クラス名	2月				Ⅰカ月コース 料 金	クラス名	3月				カ月コース 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	朝ヨガ	6	13	20	27	¥2,900	朝ヨガ	6	13	20 2	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	ストレッチ&トランポウォーク	6	13	20	27	¥2,900	ストレッチ&トランポウォーク	6	13	20 2	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	スタイルアップピラティス	6	13	20	27	¥2,900	スタイルアップピラティス	6	13	20 2	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	幼児 運動あそび教室	6	13	20	27	¥2,900	幼児 運動あそび教室	6	13	20 2	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	体育運動あそび教室	6	13	20	27	¥2,900	体育運動あそび教室	6	13	20 2	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	ポポラ	25 11	¥6,700		10	17	24	31	¥2,900	理学療法士による シニア運動教室	7	14	21	28	¥2,900	理学療法士による シニア運動教室	7	14	;	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	親子で楽しむ運動あそび(入門)	7	14	21		¥2,200	親子で楽しむ運動あそび(入門)	7	14	21 2	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	はじめて ヨガ & ピラティス	7	14	21		¥2,200	はじめて ヨガ & ピラティス	7	14	21 2	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	リズムウォーク&お腹引締め	7	14	21		¥2,200	リズムウォーク&お腹引締め	7	14	21 2	28	¥2,900
	カラダ引締めヨガ	16歳以上	15:00~16:00	Мауо	29 12	¥7,300		10	17	24	31	¥2,900	カラダ引締めヨガ	7	14	21	28	¥2,900	カラダ引締めヨガ	7	14	21 2	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	親子で楽しくフラダンス	7	14	21	28	¥2,900	親子で楽しくフラダンス	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	ポポラ	25 11	¥6,700			18	25		¥1,500	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	I	8	15	22	¥2,900	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	-	8	15 2	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	ポポラ	25 5	¥3,100						-	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	1		15		¥1,500	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	_		15	29	¥2,200
	おやこ英語たいそう	Ⅰ歳6か月~3歳	10:15~11:00	ABC KIDS CLUB	20 5	¥3,100				25		都度	おやこ英語たいそう		8		22	¥1,500	おやこ英語たいそう		8	1	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						-	美姿勢ワークアウト	1		15		¥1,500	美姿勢ワークアウト	_		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				25		都度	ふれあいベビーマッサージ		8		22	¥1,500	ふれあいベビーマッサージ		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	Мауо	29 12	¥7,300		П	18	25		¥2,200	アロマリラックスヨガ(初心者向け)	1	8	15	22	¥2,900	アロマリラックスヨガ(初心者向け)	_	8	15 2	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		П	18	25		¥2,200	はじめてみよう ストリートダンス (初級)	1	8	15		¥2,200	はじめてみよう ストリートダンス (初級)	_	8	15 2	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		П	18	25		¥2,200	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)水	1	8	15	22	¥2,900	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)水	_	8	15 2	22	¥2,900
	メガダンス	16歳以上	20:20~21:05	U-ko	36 12	¥7,300		П	18	25		¥2,200	メガダンス	1	8	15	22	¥2,900	メガダンス	ı	8	15 2	22 29	¥3,600
	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	ポポラ	25 13	¥7,900	6	13	20	27		¥2,900	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	3	10	17	24	¥2,900	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	3	10	17 2	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			20			都度	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	3	10	17		¥2,200	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	3	10	17		¥2,200
	ZUMBA	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29 6	¥3,700			20			都度	ZUMBA	3		17		¥1,500	ZUMBA	3		17	31	¥2,200
金曜日	骨盤リズムダイエット	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29 5	¥3,100				27		都度	骨盤リズムダイエット		10		24	¥1,500	骨盤リズムダイエット		10	1	24	¥1,500
	シニアヨガ	16歳以上	13:00~14:00	浦川 理菜	29 6	¥3,700			20			都度	シニアヨガ	3		17		¥1,500	シニアヨガ	3		17 2	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			20			都度	はじめてのフラダンス			17		都度	はじめてのフラダンス	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	ポポラ	25 5	¥3,100				27		都度	理学療法士による 幼児体づくり教室		10		24	¥1,500	理学療法士による 幼児体づくり教室		10	7	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	チアダンス	3	10	17	24	¥2,900	チアダンス	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	夜ヨガ		10		24	¥1,500	夜ヨガ		10	7	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	渡邉 ユウスケ	32 6	¥3,700		13		27		¥1,500	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)金		10		24	¥1,500	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)金		10	- 1	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 年生~6年生	9:00~10:00	ポポラ	25 6	¥3,700		14		28		¥1,500	理学療法士による小学生体づくり教室			18	25	¥1,500	理学療法士による小学生体づくり教室		П	- 1	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						-	親子で楽しむ運動あそび(初級)	4				都度	親子で楽しむ運動あそび(初級)	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	メガダンス (土)	4		18	25	¥2,200	メガダンス (土)	4	11	1	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	渡邉 ユウスケ	32 12	¥7,300		8	15	22	29	¥2,900	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日	5	12	19	26	¥2,900	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日	5	12	19 2	26	¥2,900

《 | カ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