～藤枝市が設置する「からだづくり応援施設」です～

無理なく1回体験から！ 全クラス安心の **初めての方向け！**

れんげじスマイルホール 教室・習い事

2023 1～3月期

12/8(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。

子連れ参加大歓迎！

お子様と一緒に体を動かすことができます！

寒い時期だからこそ代謝UP！しませんか？

人気講師によるバリエーション豊富な教室を開催中！

美姿勢ワークアウト

(水)11:20～12:05(隔週)

運動する機会が少ないママに！
“背骨”×“骨盤”に特化！
しなやかな身体をつくろう！

ちょっとしたキッズスペースあり！

骨盤リズムダイエット

(金)11:15～12:00(隔週)

ウエスト周りの引き締めにも！
楽しい音楽に合わせて
骨盤周辺の筋肉を
まんべんなく刺激します！

ZUMBA

(金)11:15～12:00(隔週)

踊れなくても大丈夫！
ラテンの音楽を楽しもう！
しっかり汗をかきたい方に！
全身の引締めにも効果的！

リニューアル！

スマイルホール特別プログラム！

おやこ英語たいそう

音を聞いて“耳”でキャッチ！
あそびを通して たくさん吸収しよう！

リトミック × えいご & たいそうあそび

広い空間でおもいっきり遊びませんか？
“専門の講師”によるリトミックの回と“外国人”講師によるたいそうの回の両方が楽しめます♪ 英語を覚える！よりもまずは自然と耳にする“聞く”力を育てませんか？

(水)10:15～11:00 対象：1歳6ヶ月～3歳

カラダの専門家である“理学療法士”監修クラス！

正しい体の使い方を学び “動ける”体づくりをしませんか？

大人クラス 理学療法士による女性のための骨盤ケア

骨盤周りの
正しい動かし方を知って
姿勢改善にも♪

(水)8:55～9:55

対象：16歳以上

子どもクラス 理学療法士による こども体づくり教室

遊びながら体の動かし方を習得！

〈幼児〉対象：年少～年長
(金)15:10～16:10(隔週)

〈小学生〉小学1～6年生
(土) 9:00～10:00(隔週)

理学療法士監修クラスは他にも！ 詳細は裏面をご確認ください！

大人クラス
(火)シニア運動教室
(金)肩こり腰痛ケア教室

親子クラス
(水)骨盤ケア＆赤ちゃんの発達を促すエクササイズ

キッズパーク KID'S PARK れんげじスマイルホール

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！

はなれてすごそう！

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

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。

〈車でお出かけの場合〉「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。

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。

2023年 1▸3月期 12/8(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サイトからご確認いただけます。
事前にご確認いただけるとお申込みがスムーズです。

気軽で安心 **1ヶ月コース** 全クラスにございます! 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の音楽にのせて楽しめる! 保護者さまも一緒に楽しく踊ろう!

火 16:30~17:30 定員 25名
対象 年少〜小学3年生
受講料 3ヶ月コース 5,500円(税込)

実施日
1月 17・24・31
2月 7・14・21・28
3月 7・14

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
対象 2〜3歳 定員 25名
受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)

実施日
1月 17・24・31
2月 7・14・21
3月 7・14・21・28

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!
※1月は実施いたしません。

土 9:00~10:00
対象 年少〜年長 定員 25名
受講料 3ヶ月コース 1,900円(税込)

実施日
2月 4
3月 4・18

ふれあいベビーマッサージ
講 高橋 絢

親子の絆を深めて楽しく育児をするきっかけづくりに!

水 11:20~12:05
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 3,100円(税込)

実施日
1月 25
2月 8・22
3月 8・22

骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ
講 ポポラ

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! ※1月は実施いたしません。

水 10:15~11:00 定員 25名
対象 0歳2ヶ月〜1歳
受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)

実施日
2月 1・15
3月 1・15・29

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
対象 つたい歩きのお子さま〜2歳
受講料 3ヶ月コース 4,300円(税込)

実施日
1月 20
2月 3・10・17
3月 3・10・17

おやこ英語たいそう
講 ABC KIDS CLUB

リトミックの回、たいそうの回それぞれが楽しめます。えいごを通してあそびをひろげよう!

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
1月 25
2月 8・22
3月 8・22

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
対象 年少〜年中 定員 20名
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)

実施日
1月 16・23・30
2月 6・13・20・27
3月 6・13・20・27

体育運動あそび教室
講 木村 憂子

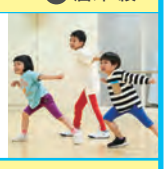
幼児運動あそびの発展編!体育の授業に役立ちます。

月 16:25~17:25
対象 年長〜小学2年生 定員 20名
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)

実施日
1月 16・23・30
2月 6・13・20・27
3月 6・13・20・27

はじめてみよう ストリートダンス
講 唐澤 綾

HIPHOPやR&Bの音楽に合わたダンスをマスター!



水 16:30~17:15
対象 年少〜小学6年生 定員 36名
受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)

実施日
1月 11・18・25
2月 1・8・15
3月 1・8・15・22

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♪ ※ポンポンを別途ご購入いただきます。

金 16:30~17:30
対象 年中〜小学2年生 定員 20名
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)

実施日
1月 6・13・20・27
2月 3・10・17・24
3月 3・10・17

理学療法士による こども体づくり教室 幼児・小学生
講 ポポラ

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します。
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
対象 年少〜年長 定員 25名
受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)

実施日
1月 27
2月 10・24
3月 10・24

〈小学生〉土 9:00~10:00
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)

実施日
1月 14・28
2月 18・25
3月 11・25

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
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)

実施日
1月 16・23
2月 6・13・20・27
3月 6・13・20・27

ストレッチ&トランポウォーク
講 竹田 利恵子

運動が苦手な方、足腰が弱い方、高齢の方でもどなたでもすぐ楽しめます! 定員間近!

月 10:30~12:00
定員 43名
受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)

実施日
1月 9・16・23・30
2月 6・13・20・27
3月 6・13・20・27

スタイルアップ ピラティス
講 鈴木 二三枝

お腹周りを中心に、全身のバランスを整えて、姿勢を改善します!

月 13:10~13:55
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)

実施日
1月 16・23・30
2月 6・13・20・27
3月 6・13・20・27

はじめてヨガ & ピラティス
講 木村 憂子

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!

定員間近!

火 11:35~12:35
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)

実施日
1月 10・17・24・31
2月 7・14・21
3月 7・14・21・28

リズムウォーク&おなか引締め
講 木村 憂子

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! 定員間近!

子連れOK!

火 13:30~14:30
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)

実施日
1月 10・17・24・31
2月 7・14・21
3月 7・14・21・28

カラダ引き締め ヨガ
講 Mayo

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
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)

実施日
1月 10・17・24・31
2月 7・14・21・28
3月 7・14・21・28

アロマリラックスヨガ(初心者向け)
講 Mayo

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
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)

実施日
1月 11・18・25
2月 1・8・15・22
3月 1・8・15・22・29

ZUMBA
講 U−ko

踊れなくても大丈夫!ラテンの音楽を楽しもう!全身の引締めにも効果的!

子連れOK!

金 11:15~12:00
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)

実施日
1月 20
2月 3・17
3月 3・17・31

メガダンス
講 U-ko

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!

子連れOK!

水 20:20~21:05
定員 36名
受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)

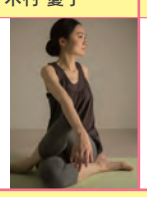
実施日
1月 11・18・25
2月 1・8・15・22
3月 1・8・15・22・29

土 16:30~17:15
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 4,900円(税込)

実施日
1月 14・28
2月 4・18・25
3月 4・11・25

夜ヨガ
講 木村 憂子

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
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)

実施日
1月 13・27
2月 10・24
3月 10・24

シニアヨガ
講 浦川 理菜

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
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)

実施日
1月 20
2月 3・17
3月 3・17・24

はじめてのフラダンス
講 松下 恵美子 〜マハナフラオマキ〜

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。

子連れOK!

金 15:00~16:00
定員 20名
受講料 3ヶ月コース 2,500円(税込)

実施日
1月 20
2月 17
3月 3・17

定員間近! 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)渡邉 ユウスケ

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!

子連れOK!

水 19:15~20:00
定員 39名
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)

実施日
1月 11・18・25
2月 1・8・15・22
3月 1・8・15・22

金 20:15~21:00
定員 32名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)

実施日
1月 13・27
2月 10・24
3月 10・24

日 9:00~9:45
定員 32名
受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)

実施日
1月 8・15・22・29
2月 5・12・19・26
3月 5・12・19・26

美姿勢ワークアウト
講 U−ko

背骨×骨盤に特化したプログラム♪
ゴムチューブをお持ちください。

子連れOK!

水 11:20~12:05 ※1月は実施いたしません。
定員 20名
受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)

実施日
2月 1・15
3月 1・15・29

骨盤リズムダイエット
講 U−ko

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!

子連れOK!

金 11:15~12:00
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)

実施日
1月 27
2月 10・24
3月 10・24

理学療法士による 大人運動教室
講 ポポラ 定員 各25名

女性の為の骨盤ケア

水 8:55~9:55
体の軸や骨盤をリセット!産後の骨盤ケアにもオススメ!
受講料 3ヶ月コース 各6,700円(税込)

実施日
1月 18・25
2月 1・8・15・22
3月 1・8・15・22・29

シニア運動教室 定員間近!

火 8:55~9:55
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6,700円(税込)

実施日
1月 10・17・24・31
2月 7・14・21・28
3月 7・14・28

肩こり腰痛ケア教室 定員間近!

子連れOK!

金 8:55~9:55
足腰の強化やバランス改善などを行い、健康増進に繋げます。
受講料 3ヶ月コース 各7,900円(税込)

実施日
1月 6・13・20・27
2月 3・10・17・24
3月 3・10・17・24・31