

【れんげじスマイルホール 教室 4月～6月期 教室日程一覧表】

黒枠は無料体験となります

曜日	クラス名	対象者 (年齢など)	時間	担当	定員数	回数	料金	4月				1カ月コース 料金	5月				1カ月コース 料金	6月				1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	11	¥6,700	3	10	17	24	¥2,200		8	15	22	29	¥2,900		朝ヨガ	5	12	19	26	¥2,900	
	ストレッチ&トラポウォーク	16歳以上	10:30~12:00	竹田 利恵子	43	12	¥7,300		10	17	24	¥2,200		1	8	15	22	29	¥3,600		ストレッチ&トラポウォーク	5	12	19	26	¥2,900
	スタイルアップピラティス	16歳以上	13:15~14:00	鈴木 二三枝	29	11	¥6,700	3	10	17	24	¥2,200		8	15	22	29	¥2,900		スタイルアップピラティス	5	12	19	26	¥2,900	
	幼児 運動あそび教室	年少~年中	15:10~16:10	木村 憂子	20	10	¥6,100		10	17	24	¥1,500		1	8	15	22	29	¥3,600		幼児 運動あそび教室	5	12	19		¥2,200
	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	10	¥6,100		10	17	24	¥1,500		1	8	15	22	29	¥3,600		体育運動あそび教室	5	12	19		¥2,200
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	13	¥7,900	4	11	18	25	¥2,900		2	9	16	23	30	¥3,600		理学療法士による シニア運動教室	6	13	20	27	¥2,900
	はじめての親子運動あそび	1歳6か月~3歳6か月	10:15~11:15	木村 憂子	25	11	¥6,700		11	18	25	¥1,500		2	9	16	23	30	¥3,600		はじめての親子運動あそび	6	13	20	27	¥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	32	12	¥7,300		11	18	25	¥2,200		2	9	16	23	30	¥3,600		はじめて ヨガ & ピラティス	6	13	20	27	¥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	32	12	¥7,300		11	18	25	¥2,200		2	9	16	23	30	¥3,600		リズムウォーク&お腹引締め	6	13	20	27	¥2,900
	カラダ引締めヨガ	16歳以上	15:00~16:00	Mayo	29	12	¥7,300	4	11	18	25	¥2,200		2	9	16	23	30	¥3,600		カラダ引締めヨガ	6	13	20	27	¥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		11	18	25	¥1,500		9	16	23	30	¥2,900		親子で楽しくフラダンス	6	13	20		¥2,200	
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	5	12	19	26	¥2,200		10	17	24	31	¥2,900		理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	7	14	21	28	¥2,900	
	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	5		19		都度		17		31	¥1,500		骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	7		21		¥1,500		
	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		12		26	都度		10		24	¥1,500		おやこ英語たいそう		14		28	¥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	5		19		都度			17		31	¥1,500		美姿勢ワークアウト	7		21		¥1,500	
	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		12		26	都度		10		24	¥1,500		ふれあいベビーマッサージ		14		28	¥1,500		
	アロマストレッチヨガ	16歳以上	13:30~14:15	Mayo	29	4	¥2,500	5		19		都度	3		17		¥1,500		アロマストレッチヨガ			21		都度		
	お悩み解消ヨガ	16歳以上	13:30~14:15	Mayo	29	5	¥3,100		12		26	都度		10		24	¥1,500		お悩み解消ヨガ		14		28	¥1,500		
	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	9	¥5,500	5	12	19	26	¥2,200		3	10	17		¥2,200		はじめてみよう ストリートダンス(初級)	7	14	21		¥2,200	
	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	12	¥7,300	5	12	19	26	¥2,900		3	10	17	24	¥2,900		パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)水	7	14	21	28	¥2,900	
	メガダンス	16歳以上	20:20~21:05	U-ko	36	12	¥7,300	5	12	19	26	¥2,900			10	17	24	31	¥2,900		メガダンス	7	14	21	28	¥2,900
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	12	¥7,300	7	14	21	28	¥2,900			12	19	26	¥2,200		理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	2	9	16	23	30	¥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	8	¥4,900	7	14	21		¥1,500		5	12	19		¥2,200		よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	2	9	16		¥2,200	
	ZUMBA	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29	6	¥3,700	7		21		都度		5		19		¥1,500		ZUMBA	2		16	30	¥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		14		28	都度			12		26	¥1,500		骨盤リズムダイエット		9		23	¥1,500	
	シニアヨガ	16歳以上	13:00~14:00	浦川 理菜	29	6	¥3,700	7		21		都度		5		19		¥1,500		シニアヨガ	2		16	30	¥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	5	¥3,100			21		都度			19		都度		はじめてのフラダンス	2		16	30	¥2,200		
	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		14		28	都度			12		26	¥1,500		理学療法士による 幼児体づくり教室		9		23	¥1,500	
	チアダンス	年中~小学2年生	16:30~17:30	DANCE WAVE	20	9	¥5,500	7	14	21		¥1,500			12	19	26	¥2,200		チアダンス		9	16	23	30	¥2,900
	夜ヨガ	16歳以上	19:10~19:55	木村 憂子	32	6	¥3,700		14		28	¥1,500			12		26	¥1,500		夜ヨガ		9		23	¥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		14		28	¥1,500			12		26	¥1,500		パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)金		9		23	¥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		8		22	¥1,500			13		27	¥1,500		理学療法士による小学生体づくり教室		10		24	¥1,500	
	運動あそびでおもいきり親子であそぼう	年少~年長	9:00~10:00	川井 菜採	25	3	¥1,900			15		都度			20		都度		運動あそびでおもいきり親子であそぼう			17		都度		
	メガダンス(土)	16歳以上	14:45~15:30	U-ko	29	8	¥4,900	1	8		22	¥1,500		6	13		27	¥2,200		メガダンス(土)	3	10		24	¥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	13	¥7,900	2	9	16	23	30	¥3,600		7	14	21	28	¥2,900		パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日	4	11	18	25	¥2,900

※1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