



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
4~6
月期

3/16(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。

もうすぐ新年度! お子さんの“好き”“やりたい”を広げよう!

まずは体験から
やってみよう!

**はじめての
親子運動あそび**

🕒10:15~11:15

対象:1歳6か月~3歳6か月+保護者

広い空間でいっぱいあそびませんか?
あそびながら自然と
運動機能が向上するクラスです!

親子の
スキンシップ
もUP!!

幼児運動あそび

🕒15:10~16:10

対象:年少~年中

体育の授業にも
役立ちます!

マットに跳び箱、
鉄棒や“走る”など
様々な動きを
楽しく習得しませんか?

**はじめてみよう
ストリートダンス(初級)**

🕒16:30~17:15

対象:年少~小学6年生

親しみやすい音楽に
合わせて
リズムに乗って楽しく
踊ろう!

基礎からなので、
初めてでも安心!

チアダンス

🕒16:30~17:30

対象:年中~小学2年生

初めてでもOK!
基礎から学びます!

可愛いポンポンを持って
リズムに合わせて
楽しく踊ろう!
柔軟性もUPします!

NEW & リニューアル教室開講! 暖かくなるこの時期に新しいこと始めてみませんか?

NEW!!

お悩み解消ヨガ

🕒13:30~14:15

日頃のカラダのお悩みをカラダを動かして
解消しませんか?
隔週での実施なので無理なく参加できます!

毎月ごとにテーマを変えて
実施します!

- 4月 肩こり解消
- 5月 腰痛解消
- 6月 むくみ解消



リニューアル!!

アロマストレッチヨガ

🕒13:30~14:15

回ごと変わるアロマの香りで心身ともに
リフレッシュ!そしてカラダを伸ばす簡単
なポーズで身体が硬い人でも安心です。



リニューアル!!

スタイルアップピラティス

🕒13:15~14:00

マットの上で仰向け・座る・横向きなど日常
生活での姿勢を行い、エクササイズを通し
て整えます!姿勢改善やストレス解消に!



初めての人限定!
(4月~コースご検討の方)

体験会WEEK! 4/1(土)~4/14(金)

体験できる教室は全21教室!

大人クラス 子どもクラス 親子クラス

まずは1回
体験
しませんか?

教室のご案内は裏面を
ご覧ください。無料体験は→
このマークが目印です。

4/12(金)
無料

その他
オススメ教室などの
詳細はコチラ!▶



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!

みなさまに安心して
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

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。



《車で出かける場合》「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
4・6月期

3/16(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!



気軽に安心
1ヶ月コースも
QRでチェック!
お問い合わせOK!

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 体験料キヤッシュバック!

※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。※体験料のキヤッシュバックは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いたします。※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サイトからご確認ください。

事前にご確認いただけるとお申込みがスムーズです。

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 講師 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音楽にのせて楽しめる!
保護者さまと一緒に楽しく踊ろう!
4/11 無料
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 4月 18・25
5月 9・16・23・30
6月 6・13・20

はじめての親子運動あそび 講師 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!
4/11 無料
火 10:15-11:15 定員 25名
対象 1歳6ヶ月~3歳6ヶ月目安
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)
実施日 4月 18・25
5月 2・9・16・23・30
6月 6・13・20・27

運動あそびでおもいっきり親子であそぼう 講師 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!
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 4月 15
5月 20
6月 17

ふれあいベビーマッサージ 講師 高橋 純
親子の絆を深めて楽しく育児を
するきっかけづくり!
4/12 無料
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)
※隔週での実施
実施日 4月 26
5月 10・24
6月 14・28

骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ 講師 ポボラ
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
伝えます!
4/5 無料
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)
※隔週での実施
実施日 4月 19
5月 17・31
6月 7・21

よちよち運動あそび&マリフレッシュ 講師 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!
4/7 無料
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 4,900円(税込)
実施日 4月 14・21
5月 5・12・19
6月 2・9・16

おやこ英語たいそう 講師 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!
4/12 無料
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)
※隔週での実施
実施日 4月 26
5月 10・24
6月 14・28

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 講師 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!
4/10 無料
月 15:10-16:10
対象 年少~年中 定員 20名
受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)
実施日 4月 17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19

体育運動あそび教室 講師 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。
4/10 無料
月 16:25-17:25 定員 20名
対象 年長~小学2年生
受講料 3ヶ月コース 6,100円(税込)
実施日 4月 17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19

はじめてみよう ストリートダンス 講師 唐澤 綾
HIPHOPやR&Bの音楽に合わせたダンスをマスター!
4/5 無料
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 5,500円(税込)
実施日 4月 12・19・26
5月 3・10・17
6月 7・14・21

チアダンス 講師 DANCEWAVE
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。
4/7 無料
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 5,500円(税込)
実施日 4月 14・21
5月 12・19・26
6月 9・16・23・30

理学療法士による こども体づくり教室 幼児・小学生 講師 ポボラ
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えます。
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。
定員間近!
(幼児) 金 15:10-16:10 4/7 無料
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 4月 28
5月 12・26
6月 9・23
(小学生) 土 9:00-10:00 4/5 無料
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 4月 8・22
5月 13・27
6月 10・24

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 講師 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?
4/3 無料
月 8:55-9:55
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)
実施日 4月 10・17・24
5月 8・15・22・29
6月 5・12・19・26

ストレッチ&トランポウォーク 講師 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楽しく楽しめます!
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 4月 10・17・24
5月 1・8・15・22・29
6月 5・12・19・26

スタイルアップ ピラティス 講師 鈴木 二三枝
姿勢をエクササイズを通して
整えます!ストレス解消にも。
フェイスタオルをお持ちください。
おススメ!
月 13:15-14:00
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)
実施日 4月 10・17・24
5月 8・15・22・29
6月 5・12・19・26

はじめてヨガ & ピラティス 講師 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 32名
受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)
実施日 4月 11・18・25
5月 2・9・16・23・30
6月 6・13・20・27

リズムウォーク&おなか引締め 講師 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!
火 13:30-14:30
定員 32名
受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)
実施日 4月 11・18・25
5月 2・9・16・23・30
6月 6・13・20・27

カラダ引き締めヨガ 講師 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!
4/4 無料
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 4月 11・18・25
5月 2・9・16・23・30
6月 6・13・20・27

おススメ! アロマストレッチヨガ 講師 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。
4/5 無料
水 13:30-14:15
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 2,500円(税込)
実施日 4月 19
5月 3・17
6月 21

NEW! お悩み解消ヨガ 講師 Mayo
肩こりや腰痛、むくみなど月ごとに内
容を変えてヨガで不調を解消します!
4/12 無料
水 13:30-14:15
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)
実施日 4月 26
5月 10・24
6月 14・28

メガダンス 講師 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!
4/1 無料
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 4月 5・12・19・26
5月 10・17・24・31
6月 7・14・21・28
土 14:45-15:30
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 4,900円(税込)
実施日 4月 8・22
5月 6・13・27
6月 3・10・24

夜ヨガ 講師 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?
定員間近!
金 19:10-19:55
定員 32名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)
実施日 4月 14・28
5月 12・26
6月 9・23

シニアヨガ 講師 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。
4/7 無料
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 4月 21
5月 5・19
6月 2・16・30

はじめてのフラダンス 講師 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。
4/5 無料
金 15:00-16:00
定員 20名
受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)
実施日 4月 21
5月 19
6月 2・16・30

パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)~FIGHT DO~ 講師 (水)小嶋 渚・(金)日渡 暁
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!
定員間近!
水 19:15-20:00 4/5 無料
定員 39名
受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)
実施日 4月 5・12・19・26
5月 3・10・17・24
6月 7・14・21・28
金 20:15-21:00 定員間近!
定員 32名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込)
実施日 4月 14・28
5月 12・26
6月 9・23
日 9:00-9:45 定員間近!
定員 32名
受講料 3ヶ月コース 7,900円(税込)
実施日 4月 2・9・16・23・30
5月 7・14・21・28
6月 4・11・18・25

おススメ! 美姿勢ワークアウト 講師 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。
4/5 無料
水 11:20-12:05
定員 20名
受講料 3ヶ月コース 3,100円(税込)
実施日 4月 19
5月 17・31
6月 7・21

骨盤リズムダイエット 講師 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!
4/14 無料
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 4月 28
5月 12・26
6月 9・23

ZUMBA 講師 U-ko
踊れなくても大丈夫!ラテンの音
楽を楽しもう!全身の引き締めにも!
4/7 無料
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 4月 21
5月 5・19
6月 2・16・30

理学療法士による 大人運動教室 講師 ポボラ 定員 各25名
女性の為の骨盤ケア 4/5 無料
水 8:55-9:55
体の軸や骨盤
をリセット!産
後の骨盤ケア
にもオススメです!
実施日 4月 12・19・26
5月 10・17・24・31
6月 7・14・21・28
受講料 3ヶ月コース 各6,700円(税込)

シニア運動教室 講師 浦川 理菜 定員間近!
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。
実施日 4月 4・11・18・25
5月 2・9・16・23・30
6月 6・13・20・27
受講料 3ヶ月コース 各7,900円(税込)

肩こり腰痛ケア教室 講師 浦川 理菜 子連れOK!
足腰の強化やパ
ランス改善など
を行い、健康増
進に繋がります。
実施日 4月 7・14・21・28
5月 12・19・26
6月 2・9・16・23・30
受講料 3ヶ月コース 各7,300円(税込)

※例年4月中旬~5月上旬頃に蓮華寺池公園にて藤まつりが開催されます。近隣道路、駐車場の混雑が予想されます。ご注意ください。