

【れんげじスマイルホール 教室 7月～9月期 教室日程一覧表】

黒枠は無料体験会となります

曜日	クラス名	対象者 (年齢など)	時間	担当	定員数	回数	料金	7月					1か月コース 料金	8月					1か月コース 料金	9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	3	10	17	24	31	¥2,900		14	21	28	¥2,200		朝ヨガ	4	11	18	25	¥2,200	
	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	3	10	17	24	31	¥3,600		14	21	28	¥2,200		ストレッチ&トランポウォーク	4	11	18	25	¥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	31	¥2,900		14	21	28	¥2,200		スタイルアップピラティス	4	11	18	25	¥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	3	10	17	24	31	¥2,900			21	28	¥1,500		幼児 運動あそび教室	4	11	18	25	¥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	10	¥6,100	3	10	17	24	31	¥2,900			21	28	¥1,500		体育運動あそび教室	4	11	18	25	¥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	ポボラ	25	12	¥7,300	4	11	18	25	¥2,900		1	8	15	22	29	¥2,900		理学療法士による シニア運動教室	5	12	19	26	¥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	4	11	18	25	¥2,200		1	8	15	22	29	¥2,900		はじめての親子運動あそび	5	12	19	26	¥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	4	11	18	25	¥2,900		1	8	15	22	29	¥2,900		はじめて ヨガ & ピラティス	5	12	19	26	¥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	4	11	18	25	¥2,900		1	8	15	22	29	¥2,900		リズムウォーク&お腹引締め	5	12	19	26	¥2,900
	カラダ引締めヨガ	16歳以上	15:00~16:00	Mayo	29	11	¥6,700	4	11	18	25	¥2,200		1	8	15	22	29	¥2,900		カラダ引締めヨガ	5	12	19	26	¥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	10	¥6,100	4	11	18	25	¥2,200		1	8	15	22	29	¥2,200		親子で楽しくフラダンス	5	12	19	26	¥2,900
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	ポボラ	25	11	¥6,700	5	12	19	26	¥2,200		2	9	16	23	30	¥2,900		理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	6	13	20	27	¥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	ポボラ	25	5	¥3,100	5		19			都度				30	¥1,500		骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	6		20		¥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		9	16	23	¥1,500		おやこ英語たいそう		13		27	¥1,500	
	美姿勢ワークアウト	16歳以上	11:20~12:05	U-ko	20	6	¥3,700	5		19			都度	2	9	16	23	¥2,200		美姿勢ワークアウト	6		20		¥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 純	10	5	¥3,100		12		26		都度		9	16	23	¥1,500		ふれあいベビーマッサージ		13		27	¥1,500	
	アロマストレッチヨガ	16歳以上	13:30~14:15	Mayo	29	6	¥3,700	5		19			都度	2	9	16	23	¥2,200		アロマストレッチヨガ	6		20		¥1,500	
	お悩み解消ヨガ	16歳以上	13:30~14:15	Mayo	29	5	¥3,100		12		26		都度		9	16	23	¥1,500		お悩み解消ヨガ		13		27	¥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	10	¥6,100	5	12	19			¥2,200		2	9	16	23	¥2,900		はじめてみよう ストリートダンス(初級)	6	13	20		¥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		2	9	16	23	¥2,900		パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)水	6	13	20	27	¥2,900
	メガダンス	16歳以上	20:20~21:05	U-ko	36	13	¥7,900	5	12	19	26		¥2,900		2	9	16	23	30	¥3,600		メガダンス	6	13	20	27
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	ポボラ	25	13	¥7,900	7	14	21	28	¥2,900		4	11	18	25	¥2,900		理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	1	8	15	22	29	¥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	7	14	21			¥1,500		4	11			¥1,500		よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	1	8	15		¥2,200
	ZUMBA	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29	5	¥3,100	7		21			都度	4				都度	ZUMBA	1		15	29	¥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		11	18	25	¥1,500		骨盤リズムダイエット		8		22	¥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	4	11	18		¥1,500		シニアヨガ	1		15	29	¥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	6	¥3,700	7		21			都度	4	11	18		¥1,500		はじめてのフラダンス	1		15	29	¥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	ポボラ	25	4	¥2,500		14		28		都度				25	都度	理学療法士による 幼児体づくり教室		8		22	¥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	28	¥2,200		4	11	18	25	¥2,900		チアダンス	1	8			¥1,500	
	夜ヨガ	16歳以上	19:10~19:55	木村 憂子	35	6	¥3,700		14		28	¥1,500			11	18	25	¥1,500		夜ヨガ		8		22	¥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	34	6	¥3,700		14		28	¥1,500			11	18	25	¥1,500		パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)金		8		22	¥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	ポボラ	25	6	¥3,700		8		22	¥1,500		5		19	26	¥1,500		理学療法士による小学生体づくり教室		9		30	¥1,500	
	運動あそびでおもいっ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			19		都度	運動あそびでおもいっきり親子であそぼう			16		都度		
	メガダンス(土)	16歳以上	14:45~15:30	U-ko	29	7	¥4,300	1	8	15	22	¥2,200		5	12			¥1,500		メガダンス(土)	2	9			¥1,500	
	NEW ZUMBA(土)	16歳以上	14:45~15:30	U-ko	29	3	¥1,900				29	都度				26	都度	ZUMBA(土)				30	都度			
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	34	12	¥7,300	2		16	23	30	¥2,900		6	13	20	27	¥2,900		パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日	3	10	17	24	¥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