

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

7~9
月期

6/15(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。

いよいよ、何も気にせず運動出来るようになりましたね!

世の中が平時にもどる流れのなか、スマイルホールの運動教室も定員をコロナ前にもどしてゆきます。マスク着用も任意です。伸び伸び楽しく仲間と運動教室に参加しませんか。

今夏のおすすめ教室!

新しい季節に新しいことをはじめよう! まずは体験から!

＜ ZUMBA ＞

金11:15~12:00(隔週)
土14:45~15:30(月1回)

踊れなくても大丈夫!
ラテンの音楽を楽しもう!

＜ スタイルアップ ピラティス ＞

月13:15~14:00

エクササイズを通して
姿勢改善やストレス解消に!

＜ リズムウォーク& お腹引締め ＞

火13:30~14:30

音楽に合わせて楽しく運動!
脂肪燃焼に効果的!

初めての人限定! (7月~コースご検討の方)

体験会WEEK! 7/1(土)~7/14(金)

体験できる教室は全22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。

7/7(金)
無料

その他
オススメ教室などの
詳細はコチラ!▶



“運動あそび”って
知ってますか?

お子さんの“好き”“やりたい”を広げよう!

まずは体験からはじめてみよう♪

運動あそびとは

“運動あそび”は今、幼児期運動指針として
幼稚園などでも重要視されています。

運動あそびを通して...

心身の
発達・発育

協調性を
育む

チャレンジ
精神を育む

自己肯定感
の向上

あそびを通して子ども自身が自発的に取り組み、
自然と体を動かすことが好きになれる教室を実施しています。

おやこクラス 楽しみながら「やりたい」を見つけよう!!

よちよち運動あそび& ママリフレッシュ

金10:15~11:00
対象 つたい歩き~2歳



リズムあそびなど
を通して、好奇心を
刺激!ママ向けに肩、
背中をほぐすリフ
レッシュ時間も!

はじめての親子 運動あそび

火10:15~11:15
対象 1歳6ヶ月~
3歳6ヶ月目安



リズムあそびや模
倣あそびなどを通
して、お子さまの
“やってみたい”を
増やしませんか?

こどもクラス 夏休みにレベルUP!

幼児運動あそび

月15:10~16:10
対象 年少・年中



体育運動あそび

月16:25~17:25
対象 年長~小学2年生

「走る」「止まる」「跳
ぶ」など多種多様な
動きを取り入れて
おり、楽しく体を動
かしながら、「跳び
箱」「マット」「鉄棒」
などを習得します!



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!



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](#) [f](#) [@](#)

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

TIPNESS 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」バス下車、徒歩4分。

2023年
7-9月期

6/15(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。

教室にご参加いただくうえで、《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 ※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!
7/4(木) 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 6,100円(税込)
実施日 7月 11・18・25
8月 1・8・29
9月 5・12・19・26

はじめての親子運動あそび 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!
7/4(木) 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 7月 11・18・25
8月 1・8・22・29
9月 5・12・19・26

運動あそびでおもいきり親子であそぼう 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!
7/12(水) 無料
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 7月 15
8月 19
9月 16

ふれあいベビーマッサージ 講 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!
7/12(水) 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 7月 26
8月 9・23
9月 13・27

骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ 講 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
伝えします!
7/5(木) 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 7月 19
8月 2・30
9月 6・20

よちよち運動あそび&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!
7/7(金) 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 4,300円(税込)
実施日 7月 14・21
8月 4・11
9月 1・8・15

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!
7/12(水) 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 7月 26
8月 9・23
9月 13・27

子ども向け

持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ

幼児運動あそび教室 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!
7/3(木) 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 7月 10・17・24・31
8月 21・28
9月 4・11・18・25

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。
7/3(木) 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 7月 10・17・24・31
8月 21・28
9月 4・11・18・25

はじめてみよう ストリートダンス 講 唐澤 綾
HIPHOPやR&Bの音楽に合わせたダンスをマスター!
7/12(水) 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 6,100円(税込)
実施日 7月 5・12・19
8月 2・9・16・23
9月 6・13・20

チアダンス 講 DANCEWAVE
ダンスを通して、リズム感や柔軟性を向上させます!
7/7(金) 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 7月 14・28
8月 4・18・25
9月 1・8・15・22

理学療法士による こども体づくり教室 幼児・小学生 講 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。
7/14(水) 無料
体の特長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。
(幼児) 金 15:10~16:10 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 2,500円(税込) ※隔週での実施
実施日 7月 28
8月 25
9月 8・22
(小学生) 土 9:00~10:00 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) ※隔週での実施
実施日 7月 8・22
8月 5・26
9月 9・30

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)

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?
7/3(木) 無料
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 7月 10・17・24・31
8月 14・21・28
9月 4・11・25

ストレッチ&トランポウオーク 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楽しくできます!
7/3(木) 無料
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 7月 3・10・17・24・31
8月 14・21・28
9月 4・11・18・25

スタイルアップ ピラティス 講 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。
7/3(木) 無料
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 7月 10・17・24・31
8月 14・21・28
9月 4・11・18・25

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!
7/12(水) 無料
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 7月 4・11・18・25
8月 1・8・22・29
9月 5・12・19・26

おすすめ!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!
7/12(水) 無料
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 7月 4・11・18・25
8月 1・8・22・29
9月 5・12・19・26

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!
7/4(木) 無料
火 15:00~16:00
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 6,700円(税込)
実施日 7月 11・18・25
8月 1・8・22・29
9月 5・12・19・26

アロマストレッチヨガ 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。
7/5(金) 無料
水 13:30~14:15
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) ※隔週での実施
実施日 7月 19
8月 2・16・30
9月 6・20

お悩み解消ヨガ 講 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!
7/12(水) 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) ※隔週での実施
実施日 7月 26
8月 9・23
9月 13・27

メガダンス 講 U-ko
カタ子にとらわれず、楽しむことから始めよう!
7/11(土) 無料
水 20:20~21:05
定員 36名
受講料 3ヶ月コース 7,900円(税込)
実施日 7月 5・12・19・26
8月 2・9・16・23・30
9月 6・13・20・27

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!
7/5(金) 無料
水 11:20~12:05
定員 20名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) ※隔週での実施
実施日 7月 19
8月 2・16・30
9月 6・20

シニアヨガ 講 浦川 理菜
猫背や前屈みになりにちな姿勢を正
しい位置に意識して整えましょう。
7/7(金) 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 7月 21
8月 4・18
9月 1・15・29

夜ヨガ 定員間近! 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?
7/14(水) 無料
金 19:10~19:55
定員 35名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) ※隔週での実施
実施日 7月 14・28
8月 11・25
9月 8・22

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。
7/7(金) 無料
金 15:00~16:00
定員 20名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) ※隔週での実施
実施日 7月 21
8月 4・18
9月 1・15・29

定員間近! バンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)~FIGHT DO~ 講 (水)小嶋 浩・(金・日)渡邊 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!
7/14(水) 無料
水 19:15~20:00
定員 39名
受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)
実施日 7月 5・12・19・26
8月 2・9・16・23
9月 6・13・20・27
金 20:15~21:00
定員 34名
受講料 3ヶ月コース 3,700円(税込) ※隔週での実施
実施日 7月 14・28
8月 11・25
9月 8・22
日 9:00~9:45
定員 34名
受講料 3ヶ月コース 7,300円(税込)
実施日 7月 2・16・23・30
8月 6・13・20・27
9月 3・10・17・24

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!
7/14(水) 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) ※隔週での実施
実施日 7月 28
8月 11・25
9月 8・22

おすすめ! ZUMBA 講 U-ko
踊れなくても大丈夫!ラテンの音楽を楽しもう!
7/7(金) 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) ※隔週での実施
実施日 7月 21
8月 4
9月 1・15・29
土 14:45~15:30
定員 29名
受講料 3ヶ月コース 1,900円(税込) ※1回での実施
実施日 7月 29
8月 26
9月 30

理学療法士による 大人運動教室 講 ポボラ 定員 各25名
女性の為の骨盤ケア 7/5(金) 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 7月 12・19・26
8月 2・9・23・30
9月 6・13・20・27
受講料 3ヶ月コース 各6,700円(税込)
シニア運動教室
火 8:55~9:55
簡単な筋力・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 7月 4・11・18・25
8月 1・8・22・29
9月 5・12・19・26
受講料 3ヶ月コース 各7,300円(税込)

肩こり腰痛ケア教室
金 8:55~9:55
足腰の強化や
バランス改善な
どを行い、健康
増進に繋がります。
実施日 7月 7・14・21・28
8月 4・11・18・25
9月 1・8・15・22・29
受講料 3ヶ月コース 各7,900円(税込)