

# れんげじスマイルホール 教室・習い事

2023  
10～12  
月期

9/14(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。



## 運動の秋到来! さあ楽しくカラダを動かしてみませんか?

秋になっても残暑が続く日々、“秋バテ”していませんか? 秋バテ解消には程よい運動が良いと言われています。疲れたカラダをリセットするプログラムや気分転換にちょうどいいアクティブなクラスなどを豊富に揃えたスマイルホールで、この秋は元気に過ごしましょう!

そんな秋を楽しみたい方へおすすめ教室のご案内! 体験も実施中!

“カラダ引き締めヨガ”クラスがリニューアルしました!

**NEW**  
**筋膜リリース&ストレッチ**  
金 13:00~14:00  
身体をほぐして全身のバランスを整えよう!  
テニスボールを使っています! どなたでもOK!

**美姿勢ワークアウト**  
水 11:20~12:05  
身体が硬い方や運動が苦手でもOK!  
背骨・骨盤をほぐして・鍛えて美姿勢を目指そう!  
子連れ参加もOK! /

**しなやかなカラダをつくるヨガ**  
火 15:00~16:00  
ヨガのポーズと呼吸法で、本来の健康なカラダへ!  
肩のコリや冷えの改善に!  
初心者の方でも安心! /

初めての方限定! 体験会WEEK!  
新規教室ご検討の方 10/2日~10/13日

体験は全22教室!

大人クラス 子どもクラス 親子クラス

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。

10/6日 無料

その他オススメ教室の詳細はコチラ→



## お子さんの“好き”“やりたい”を広げよう!

運動あそびって知っていますか?

まずは体験からはじめてみよう!



“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

**はじめの親子運動あそび**  
火 10:15~11:15  
対象 1歳6ヶ月~3歳6ヶ月目安

**こどもクラス** 遊びながらココロとカラダを育てます!

**幼児運動あそび**  
日 15:10~16:10  
対象 年少・年中

**体育運動あそび**  
日 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

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  
FITNESS 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。

初めての方、ご不安な方は《体験》をご用意!

1回体験 900円

体験後、即日「コース申込」で体験料キャッシュバック!

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。

現地で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。

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。

「教室詳細」・「コース日程」はQRコードから!



1ヶ月コースもQRでチェック! お問い合わせOK!

料金税込表示です

親子対象 section containing classes like フラガ初めてでもハワイアン、はじめての親子運動あそび, 骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ, おやこ英語たいそう, ふれあいベビーマッサージ, よちよち運動あそび&マリフレッシュ, 運動あそびでおもいっきりあそぼう.

子ども向け section containing classes like 幼児運動あそび教室, 体育運動あそび教室, はじめてみよう ストリートダンス(初級), チアダンス, 理学療法士による こども体づくり教室.

大人向け section containing classes like 朝ヨガ, ストレッチ&トランポウオーク, スタイルアップピラティス, はじめてヨガ&ピラティス, リズムウォーク&おなか引締め, しなやかなカラダをつくるヨガ, アロマストレッチヨガ, お悩み解消ヨガ, メガダンス, 美姿勢ワークアウト, 骨盤リズムダイエット, 夜ヨガ, バンチキック燃焼系エクササイズ(初級)~FIGHT DO~, ZUMBA, シニアヨガ, NEW 筋膜リリース&ストレッチ, 理学療法士による大人運動教室, シニア運動教室, 女性の為の骨盤ケア, 肩こり腰痛ケア教室, はじめてのフラダンス.