

【れんげじスマイルホール 教室 1月～3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	1月				1か月コース 料金	2月				1か月コース 料金	3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	9	¥5,500			15	22	29	¥1,500	朝ヨガ	5	12	19	26	¥2,900	朝ヨガ	4	11		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		8	15	22	29	¥2,900	ストレッチ&トランポウォーク	5	12	19	26	¥2,900	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		8	15	22	29	¥2,200	スタイルアップピラティス	5	12	19	26	¥2,900	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			15	22	29	¥2,200	幼児 運動あそび教室	5		19	26	¥2,200	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			15	22	29	¥2,200	体育運動あそび教室	5		19	26	¥2,200	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	ボボラ	25	12	¥7,300		9	16	23	30	¥2,900	理学療法士による シニア運動教室	6	13	20	27	¥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		9	16	23	30	¥2,200	はじめての親子運動あそび	6	13	20	27	¥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		9	16	23	30	¥2,900	はじめて ヨガ & ピラティス	6	13	20	27	¥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		9	16	23	30	¥2,900	リズムウォーク&お腹引締め	6	13	20	27	¥2,900	リズムウォーク&お腹引締め	5	12	19	26	¥2,900
	しなやかなカラダをつくるヨガ	16歳以上	15:00~16:00	Mayo	29	11	¥6,700		9	16	23	30	¥2,200	しなやかなカラダをつくるヨガ	6	13	20	27	¥2,900	しなやかなカラダをつくるヨガ	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		9	16	23	30	¥2,200	親子で楽しくフラダンス	6	13	20	27	¥2,900	親子で楽しくフラダンス	5	12	19		¥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	10	¥6,100		10	17	24	31	¥2,200	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	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	6	13		27	¥2,200
	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	4	¥2,500			17		31	都度	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	7		21		¥1,500	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	6				都度
	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		10		24		都度	おやこ英語たいそう		14		28	¥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	4	¥2,500			17		31	都度	美姿勢ワークアウト	7		21		¥1,500	美姿勢ワークアウト	6				都度
	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		10		24		都度	ふれあいベビーマッサージ		14		28	¥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	5	¥3,100			17		31	都度	アロマストレッチヨガ	7		21		¥1,500	アロマストレッチヨガ	6		20		¥1,500
	変更 肩こり腰痛解消ヨガ	16歳以上	13:30~14:15	Mayo	29	5	¥3,100		10		24		都度	肩こり腰痛解消ヨガ		14		28	¥1,500	肩こり腰痛解消ヨガ		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		10	17	24	31	¥2,900	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	7	14	21		¥2,200	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	6	13		27	¥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		10	17	24	31	¥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	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	10	¥6,100		10	17	24	31	¥2,900	メガダンス	7		21	28	¥2,200	メガダンス	6	13		27	¥2,200
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	11	¥6,700	5	12	19	26	¥2,900	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	2	9	16		¥2,200	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	1	8	15	22	¥2,900	
	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 菜探	25	6	¥3,700		12	19		都度	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	2		16		¥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	6	¥3,700	5		19		都度	ZUMBA	2		16		¥1,500	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	4	¥2,500		12		26	都度	骨盤リズムダイエット		9			都度	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	5	¥3,100	5		19		都度	シニアヨガ	2		16		¥1,500	シニアヨガ	1		15		¥1,500	
	筋膜リリース&ストレッチ	16歳以上	13:00~14:00	浦川 理菜	29	5	¥3,100		12		26	都度	筋膜リリース&ストレッチ		9			都度	筋膜リリース&ストレッチ		8		22	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			19		都度	はじめてのフラダンス	2		16		¥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	ボボラ	25	4	¥2,500		12		26	都度	理学療法士による 幼児体づくり教室		9			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	10	¥6,100	5	12	19	26	¥2,200	チアダンス	2	9	16		¥2,200	チアダンス	1	8	15	22	¥2,900	
	夜ヨガ	16歳以上	19:10~19:55	木村 憂子	35	6	¥3,700		12		26	¥1,500	夜ヨガ		9		23	¥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		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	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	ボボラ	25	6	¥3,700		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	理学療法士による小学生体づくり教室		9		23	¥1,500	
	運動あそびでおもしろ親子であそぼう	年少~年長	9:00~10:00	川井 菜探	25	3	¥1,900			20		都度	運動あそびでおもしろ親子であそぼう			17		都度	運動あそびでおもしろ親子であそぼう			16		都度	
	メガダンス(土)	16歳以上	14:45~15:30	U-ko	29	9	¥5,500	6	13	20		¥1,500	メガダンス(土)	3	10	17		¥2,200	メガダンス(土)	2	9	16	30	¥2,900	
	ZUMBA(土)	16歳以上	14:45~15:30	U-ko	29	3	¥1,900				27	都度	ZUMBA(土)				24	都度	ZUMBA(土)				23	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	6	¥3,700	7		21		¥1,500	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日	4		18		¥1,500	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日	3		17		¥1,500	

◀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