



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

2024
1～3
月期

12.7(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



ココロもカラダもスマイルに! 😊😊😊 スマイルホールで温かさを体感しよう!

れんげじスマイルホールなら、経験豊富なコーチ陣による心のこもった楽しいレッスンで子どもからおとなまで、カラダが元気になるだけでなく、ココロも元気になります!



春からの新生活に向けて集団あそびを始めよう!

よちよち運動あそび& ママリフレッシュ

金 10:15～11:00

リズムあそびなどを通して
好奇心を刺激します! ママ向
けにリフレッシュ時間も♪

対象 つかい歩き～2歳



はじめての親子運動あそび

火 10:15～11:15

子どもの成長において乳幼
児期の運動あそびは大切!
集団行動の慣らしにも最適!

対象 1歳6ヶ月～3歳6ヶ月目安



おやこ英語たいそう

水 10:15～11:00

歌やリズム遊びなどを通して自然
と英語が身につく教室! 外国人と
日本人の2人先生体制だから安心!

対象 1歳6ヶ月～3歳



その他おすすめ教室



●子ども向け●

チアダンス

金 16:30～17:30

ダンスを通して、リズム感や
柔軟性の向上が目指せます!



●おとな向け●

理学療法士による女性の 為の骨盤ケア

水 8:55～9:55

身体の軸や骨盤をリセットして
本来の健康な身体に戻します!



●シニア向け●

シニアヨガ

金 13:00～14:00

猫背の改善・免疫力の向上・柔
軟性を高めるヨガはおすすめ!



なんと
全37教室開講中!

各クラスの詳細はコチラ→



新規教室ご検討の方 初めての方向け!

体験会WEEK!

1/5(金)～1/17(水)

体験は全20教室!

親子
クラス

子ども
クラス

大人
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→

1/12(金)
無料



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

検索



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。



〈車で出かけの場合〉「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。

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

2024年1-3月期

12/7(木)より予約受付スタート!

各クラス定員がございます! お早目にご予約ください!

初めての方、ご不安な方は《体験》をご用意!

1回体験
900円税込

体験後、即日「コース申込」で
体験料キャッシュバック!

※1回体験はいつでも可能ですが、「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。
※体験料のキャッシュバックは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。

※申込書にご記載いただき、料金をお支払いいただき確定となります。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
ご確認くださいませ。事前にご確認いただけるとお申込みがスムーズです。

全37教室!

「教室詳細」・
「コース日程」は
こちらから!



安心の1ヶ月コースも実施中!

料金は税込表示です

<p>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</p> <p>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〜</p> <p>フラが初めてでもハワイアン音楽の音色にのせて楽しめる! 保護者様も一緒にご参加いただけます。 ※参加しない場合も、保護者の付き添いは必須です。</p> <p>火 16:30-17:30 定員 25名 実施日 1月 16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 5・12・19</p> <p>対象 年少〜小学3年生 受講料 3ヶ月コース 6,100円</p> <p>1/9@ 無料</p>	<p>はじめての親子運動あそび 講 木村 憂子</p> <p>子どもの成長期に乳幼児期の運動あそびは大切!</p> <p>火 10:15-11:15 定員 25名 実施日 1月 16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 5・12・19・26</p> <p>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</p> <p>1/9@ 無料</p>	<p>骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ 講 ポボラ</p> <p>産後の骨盤修復や赤ちゃんの運動発達のポイントを指導!</p> <p>水 10:15-11:00 定員 25名 実施日 1月 31 2月 7・21 3月 6</p> <p>対象 0歳2ヶ月〜1歳 受講料 3ヶ月コース 2,500円</p> <p>1/17@ 無料</p> <p>※隔週での実施</p>	
<p>おやこ英語たいそう 講 ABC KIDS CLUB</p> <p>リズム遊びなどを通して自然と身につく本格英語!</p> <p>水 10:15-11:00 1/10@ 無料</p> <p>定員 20名 実施日 1月 24 2月 14・28 3月 13・27</p> <p>対象 1歳6ヶ月〜3歳 受講料 3ヶ月コース 3,100円</p> <p>※隔週での実施</p>	<p>ふれあいベビーマッサージ 講 高橋 絢</p> <p>親子の絆を深めて楽しく育児をするきっかけづくりに!</p> <p>水 11:20-12:05 1/10@ 無料</p> <p>定員 10名 実施日 1月 24 2月 14・28 3月 13・27</p> <p>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</p> <p>※隔週での実施</p>	<p>よちよち運動あそび&マリフレッシュ 講 川井 菜採</p> <p>様々な動作を遊びながら楽しもう! ママタイムもご用意!</p> <p>金 10:15-11:00 1/12@ 無料</p> <p>定員 25名 実施日 1月 19 2月 2・16 3月 1・8・15</p> <p>対象 つたい歩きのお子さま 〜2歳 受講料 3ヶ月コース 3,700円</p>	<p>運動あそびでおもいっきりあそぼう 講 川井 菜採</p> <p>幼児期の運動あそびが将来に生きてきます!</p> <p>土 9:00-10:00</p> <p>定員 25名 実施日 1月 20 2月 17 3月 16</p> <p>対象 年少〜年長 受講料 3ヶ月コース 1,900円</p>

<p>子ども向け 持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ</p> <p>幼児運動あそび教室 講 木村 憂子</p> <p>運動あそびを通して多種多様な基礎をマスター!</p> <p>月 15:10-16:10 実施日 1月 15・22・29 2月 5・19・26 3月 4・11・18・25</p> <p>対象 年少〜年中 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 6,100円</p>	<p>体育運動あそび教室 講 木村 憂子</p> <p>幼児運動あそびの発展編! 体育の授業に役立ちます。</p> <p>月 16:25-17:25 定員 20名 実施日 1月 15・22・29 2月 5・19・26 3月 4・11・18・25</p> <p>対象 年長〜小学2年生 受講料 3ヶ月コース 6,100円</p>	<p>はじめてみよう ストリートダンス(初級) 講 唐澤 綾</p> <p>HIPHOPやR&Bの音楽に合わせたダンスをマスター!</p> <p>水 16:30-17:15 定員 36名 実施日 1月 10・17・24・31 2月 7・14・21 3月 6・13・27</p> <p>対象 年少〜小学6年生 受講料 3ヶ月コース 6,100円</p>
<p>チアダンス 講 DANCEWAVE</p> <p>ダンスを通して、リズム感や柔軟性の向上に! 楽しいから自然と笑顔になれる!</p> <p>金 16:30-17:30 1/5@ 無料</p> <p>定員 20名 実施日 1月 12・19・26 2月 2・9・16 3月 1・8・15・22</p> <p>対象 年中〜小学2年生 定員 20名 受講料 3ヶ月コース 6,100円</p>	<p>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</p> <p>体の専門家である理学療法士が指導! トランポリンやボール等の楽しい運動器具を使ってバランスの良い体をつくります。</p> <p>(幼児) 金 15:10-16:10 1/12@ 無料</p> <p>定員 25名 実施日 1月 26 2月 9 3月 8・22</p> <p>対象 年少〜年長 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 2,500円</p> <p>※隔週での実施</p>	<p>はじめてみよう ストリートダンス(初級) 講 唐澤 綾</p> <p>HIPHOPやR&Bの音楽に合わせたダンスをマスター!</p> <p>(小学生) 土 9:00-10:00 1/12@ 無料</p> <p>定員 25名 実施日 1月 10・17・24・31 2月 7・14・21 3月 6・13・27</p> <p>対象 小学1〜6年生 定員 25名 受講料 3ヶ月コース 3,700円</p> <p>※隔週での実施</p>

<p>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)</p> <p>朝ヨガ 講 日比 志麻</p> <p>心身を整えて朝からスッキリ!</p> <p>月 8:55-9:55 1/15@ 無料</p> <p>定員 29名 実施日 1月 22・29 2月 5・12・19・26 3月 4・11・25</p> <p>受講料 5ヶ月コース 5,500円</p>	<p>ストレッチ&トランポウオーク 講 竹田 利恵子</p> <p>運動が苦手な方、足腰が弱い方、高齢の方でもOK!</p> <p>月 10:30-12:00 実施日 1月 8・15・22・29 2月 5・12・19・26 3月 4・11・18・25</p> <p>定員 43名 3ヶ月コース 7,300円</p>	<p>スタイルアップ ピラティス 講 鈴木 二三枝</p> <p>姿勢改善やストレス解消にも! フェイスタオルをお持ちください。 おすすめ!</p> <p>月 13:15-14:00 1/8@ 無料</p> <p>定員 29名 実施日 1月 15・22・29 2月 5・12・19・26 3月 4・11・18・25</p> <p>受講料 3ヶ月コース 6,700円</p>	<p>はじめてヨガ & ピラティス 講 木村 憂子</p> <p>姿勢や歪み・バランスを整えます!</p> <p>火 11:35-12:35 実施日 1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 5・12・19・26</p> <p>定員 32名 3ヶ月コース 7,300円</p>
<p>リズムウォーク&おなか引締め 講 木村 憂子</p> <p>音楽に合わせて楽しく体を動かそう!</p> <p>火 13:30-14:30 子連れOK!</p> <p>定員 32名 実施日 1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 5・12・19・26</p> <p>受講料 3ヶ月コース 7,300円</p>	<p>しなやかなカラダをつくるヨガ 講 Mayo</p> <p>肩のこりや冷えの改善にも効果的!</p> <p>火 15:00-16:00 1/9@ 無料</p> <p>定員 29名 実施日 1月 16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 5・12・19・26</p> <p>受講料 3ヶ月コース 6,700円</p>	<p>アロマストレッチヨガ おすすめ! 講 Mayo</p> <p>毎回変わるアロマの香りを楽しもう!</p> <p>水 13:30-14:15 1/17@ 無料</p> <p>定員 29名 実施日 1月 31 2月 7・21 3月 6・20</p> <p>受講料 3ヶ月コース 3,100円</p> <p>※隔週での実施</p>	<p>肩こり腰痛解消ヨガ 講 Mayo</p> <p>カラダの悩みはありませんか?</p> <p>水 13:30-14:15 1/10@ 無料</p> <p>定員 29名 実施日 1月 24 2月 14・28 3月 13・27</p> <p>受講料 3ヶ月コース 3,100円</p> <p>※隔週での実施</p>
<p>メガダンス 講 U-ko</p> <p>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!</p> <p>水 20:20-21:05 子連れOK! 1/6@ 無料</p> <p>定員 36名 実施日 1月 10・17・24・31 2月 7・21・28 3月 6・13・27</p> <p>受講料 3ヶ月コース 6,100円</p>	<p>美姿勢ワークアウト おすすめ! 講 U-ko</p> <p>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。</p> <p>水 11:20-12:05 1/17@ 無料</p> <p>定員 20名 実施日 1月 31 2月 7・21 3月 6</p> <p>受講料 3ヶ月コース 2,500円</p>	<p>骨盤リズムダイエット 講 U-ko</p> <p>音楽に合わせて、骨盤周りを動かす!</p> <p>金 11:15-12:00 1/12@ 無料</p> <p>定員 29名 実施日 1月 26 2月 9 3月 8・22</p> <p>受講料 3ヶ月コース 2,500円</p> <p>※隔週での実施</p>	
<p>夜ヨガ 講 木村 憂子</p> <p>落ち着いた環境でリラックスしませんか?</p> <p>金 19:10-19:55 実施日 1月 12・26 2月 9・23 3月 8・22</p> <p>定員 35名 3ヶ月コース 3,700円</p>	<p>パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)〜FIGHT DO〜 講 (水)小嶋 渚・(金・日)渡邊 ユウスケ</p> <p>音楽に合わせてアクティブに動く楽しいクラス! 強度は自身で調整できます。ストレス発散やシェイプアップにも最適プログラム!</p> <p>水 19:15-20:00 実施日 1月 10・17・24・31 2月 7・14・21・28 3月 6・13・20・27</p> <p>定員 39名 3ヶ月コース 7,300円</p>	<p>金 20:15-21:00 実施日 1月 12・26 2月 9・23 3月 8・22</p> <p>定員 34名 3ヶ月コース 3,700円</p>	<p>日 9:00-9:45 実施日 1月 7・21 2月 4・18 3月 3・17</p> <p>定員 34名 3ヶ月コース 3,700円</p> <p>※隔週での実施</p>
<p>ZUMBA 講 U-ko</p> <p>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効果的!</p> <p>金 11:15-12:00 1/5@ 無料</p> <p>定員 29名 実施日 1月 19 2月 2・16 3月 1・15・29</p> <p>受講料 3ヶ月コース 3,700円</p> <p>※隔週での実施</p>	<p>シニアヨガ 講 浦川 理菜</p> <p>免疫力の向上・柔軟性を高めたい方などに!</p> <p>金 13:00-14:00 1/5@ 無料</p> <p>定員 29名 実施日 1月 19 2月 2・16 3月 1・15</p> <p>受講料 3ヶ月コース 3,100円</p> <p>※隔週での実施</p>	<p>筋膜リリース&ストレッチ 講 浦川 理菜</p> <p>テニスボールを使って全身のバランスを整えていきます。</p> <p>金 13:00-14:00 1/12@ 無料</p> <p>定員 29名 実施日 1月 26 2月 9 3月 8・22・29</p> <p>受講料 3ヶ月コース 3,100円</p> <p>※3/29開催あり ※隔週での実施</p>	
<p>理学療法士による 大人運動教室 講 ポボラ 定員 各25名</p> <p>シニア運動教室 専門家による簡単な筋トレ・脳トレ!</p> <p>火 8:55-9:55 1/10@ 無料</p> <p>定員 25名 実施日 1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 5・12・19・26</p> <p>受講料 3ヶ月コース 各7,300円</p>	<p>女性の為の骨盤ケア カラダの軸や骨盤をリセット!</p> <p>水 8:55-9:55 1/10@ 無料</p> <p>定員 25名 実施日 1月 17・24・31 2月 7・14・21・28 3月 6・13・27</p> <p>受講料 3ヶ月コース 各6,100円</p>	<p>肩こり腰痛ケア教室 足腰の強化やバランス改善などに!</p> <p>金 8:55-9:55 1/10@ 無料</p> <p>定員 25名 実施日 1月 5・12・19・26 2月 2・9・16 3月 1・8・15・22</p> <p>受講料 3ヶ月コース 各6,700円</p>	<p>はじめてのフラダンス 講 松下 恵美子〜マハナフラオマキ〜</p> <p>癒やされながらリラックスして楽しめます。</p> <p>金 15:00-16:00 1/10@ 無料</p> <p>定員 20名 実施日 1月 19 2月 2・16 3月 1・15・29</p> <p>受講料 3ヶ月コース 3,700円</p> <p>※隔週での実施</p>