

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

4～6  
月期

3.7(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

大人も子どももみんなで新しいことを始めよう!

NEW教室&リニューアル教室続々!

子どもにもママにもおススメ!

子ども  
クラス

マット、跳び箱、鉄棒や“走る”など様々な動きを楽しく習得しませんか?

体験会  
4/10

幼児運動あそび

火 15:10～16:10

対象 年少・年中

体育運動あそび

火 16:25～17:25

対象 年長～小学2年生



500  
平成23年  
ワンコイン  
体験会  
開催中!

なんと  
全37教室  
開講中!



各クラスの  
詳細はコチラ▶

赤ちゃんには…

ふれあいベビーマッサージ

赤ちゃんがたくさん触れあって親子の絆を深めます。

水 11:20～12:05

体験会  
4/10



動きたいお子さんには…

はじめての運動あそび

お子さまの「好き」「やりたい」を広げよう!

火 10:15～11:15

体験会  
4/20



ママの健康には…

その他  
おススメ教室!

- 骨盤ケア&赤ちゃんエクササイズ
- 骨盤リズムダイエット
- 筋膜リリース&ストレッチ
- ZUMBA



新年度から  
はじめよう!

ここでは楽しく夢中に 取り組み、自然と“やりぬく力”などが高まります!

ロボットプログラミング(自考力キッズ)新規生徒募集!

開講曜日・時間 火 16:30～17:30 土 10:30～11:30

過去7年の実績あり!



プログラ  
ミング

「パズル」「ロボット」「プログラミング」が  
全部できる! 小学校でも必修化されている  
「プログラミング教育」の教室がスタート!

パズル

ロボット



さらに!  
授業の前後に行う  
「運動あそび」で  
楽しく集中力もUP!

参加者の声

できるが増えて楽しい!

パソコンに触る機会が  
増えた、  
もっとやりたい!

子どもの集中力がUPした!  
“考える”ようになった

体験会開催!

プログラミングを  
体験しよう!

| 日時 | 3/20(水) 23(土) 26(火)    | 10:30～12:00 16:10～17:40 16:20～17:50 | 25(金) 15:30～17:00 |
|----|------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| 定員 | 各1,500円<br>(お土産ブロック付き) | 対象 新1年生～新3年生<br>(目安)                | 定員 各4名            |

先着順で本クラス入会が定員に達した場合、体験会が中止となる場合がございます。



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

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4・6月期

3/7(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で確定となります。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

親子対象

持ち物 飲み物・タオル ※ベビークラスは赤ちゃんお出かけセット・バスタオル

はじめての親子運動あそび

講 木村 憂子

子どもの成長期に乳幼児期の運動あそびは大切!

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円実施日  
4月 9・16・30  
5月 7・14・21・28  
6月 4・11・18・25

骨盤ケア&amp;赤ちゃんの発達を促すエクササイズ

講 ポボラ

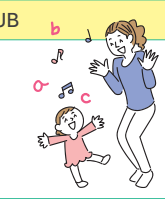
産後の骨盤修復や赤ちゃんの運動発達のポイントを指導!

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 4,300円実施日  
4月 3・17  
5月 1・15・29  
6月 5・19  
※隔週での実施

おやこ英語たいそう

講 ABC KIDS CLUB

リズム遊びなどを通して自然と身につく本格英語!

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 3,700円実施日  
4月 10・24  
5月 8・22  
6月 12・26  
※隔週での実施

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に!

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円実施日  
4月 24  
5月 8・22  
6月 12・26  
※隔週での実施

よちよち運動あそび&amp;マリフレッシュ

講 川井 菜採

様々な動きを遊びながら楽しもう! ママのストレッチタイムもご用意!

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円実施日  
4月 12・19  
5月 10・17  
6月 7・14・21

運動あそびでおもいっきりあそぼう

講 川井 菜採

幼児期の運動あそびが将来に生きてきます!

土 9:00~10:00 定員 25名  
対象 年少~年長  
受講料 3ヶ月コース 1,900円実施日  
4月 20  
5月 18  
6月 15

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 ポボラ

運動あそびを通して多種多様な基礎をマスター!

月 15:10~16:10 定員 20名  
対象 年少~年中  
受講料 3ヶ月コース 6,700円実施日  
4月 8・15・22  
5月 6・13・20・27  
6月 3・10・17・24

体育運動あそび教室

講 ポボラ

幼児運動あそびの発展編! 体育の授業に役立ちます。

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 6,700円実施日  
4月 8・15・22  
5月 6・13・20・27  
6月 3・10・17・24

はじめてみよう ストリートダンス(初級)

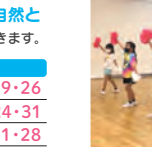
講 唐澤 綾

HIPHOPやR&amp;Bの音楽に合わせたダンスをマスター!

水 16:30~17:15 定員 36名  
対象 年少~小学6年生  
受講料 3ヶ月コース 6,100円実施日  
4月 3・10・17・24  
5月 8・15・22  
6月 5・12・19

チアダンス

講 DANCEWAVE

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♪  
※ポンポンを別途ご購入いただきます。金 16:30~17:30 定員 20名  
対象 年中~小学2年生  
受講料 3ヶ月コース 7,300円実施日  
4月 5・12・19・26  
5月 10・17・24・31  
6月 7・14・21・28

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。

〈幼児〉 金 15:10~16:10

対象 年少~年長 定員 25名  
受講料 3ヶ月コース 3,700円実施日  
4月 12・26  
5月 10・24  
6月 14・28  
※隔週での実施

〈小学生〉 土 9:00~10:00

対象 小学1~6年生 定員 25名  
受講料 3ヶ月コース 3,700円実施日  
4月 13・27  
5月 11・25  
6月 8・22  
※隔週での実施

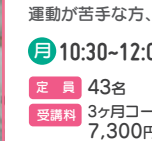
大人向け

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

心身を整えて朝からスッキリ!

月 9:00~10:00 定員 29名  
受講料 3ヶ月コース 6,700円実施日  
4月 1・15・22・29  
5月 13・20・27  
6月 3・10・17・24

ストレッチ&amp;トランポウォーク

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OK!

月 10:30~12:00 定員 43名  
受講料 3ヶ月コース 7,300円実施日  
4月 1・8・15・22・29  
5月 13・20・27  
6月 3・10・17・24

スタイルアップ ピラティス

講 鈴木 二三枝

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。

月 13:15~14:00 定員 29名  
受講料 3ヶ月コース 7,300円実施日  
4月 1・8・15・22  
5月 6・13・20・27  
6月 3・10・17・24

はじめてヨガ &amp; ピラティス

講 木村 憂子

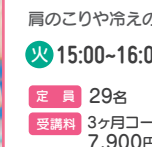
姿勢や歪み・バランスを整えます!

火 11:35~12:35 定員 32名  
受講料 3ヶ月コース 7,300円実施日  
4月 2・9・16・30  
5月 7・14・21・28  
6月 4・11・18・25

リズムウォーク&amp;おなか引締め

講 木村 憂子

音楽に合わせて楽しく体を動かそう!

火 13:30~14:30 定員 32名  
受講料 3ヶ月コース 7,300円実施日  
4月 2・9・16・30  
5月 7・14・21・28  
6月 4・11・18・25

しなやかなカラダをつくるヨガ

講 Mayo

肩のこりや冷えの改善にも効果的!

火 15:00~16:00 定員 29名  
受講料 3ヶ月コース 7,900円実施日  
4月 2・9・16・23・30  
5月 7・14・21・28  
6月 4・11・18・25

アロマストレッチヨガ

講 Mayo

毎回変わるアロマの香りを楽しもう!

水 13:30~14:15 定員 29名  
受講料 3ヶ月コース 3,700円実施日  
4月 3・17  
5月 1・15・29  
6月 5  
※隔週での実施

肩こり腰痛解消ヨガ

講 Mayo

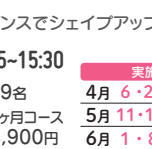
カラダの悩みはありませんか?

水 13:30~14:15 定員 29名  
受講料 3ヶ月コース 3,700円実施日  
4月 10・24  
5月 8・22  
6月 12・26  
※隔週での実施

メガダンス

講 U-ko

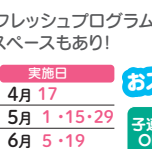
カタチにとらわれず、楽しむことから始めよう! 楽しいダンスでシェイプアップ!

水 20:20~21:05 定員 36名  
受講料 3ヶ月コース 7,900円実施日  
4月 3・10・17・24  
5月 1・8・15・22・29  
6月 5・12・19・26

NEW! 楽しく踊ろう! MOVE BODY DANCE

講 U-ko

楽しく踊って気分リフレッシュプログラム♪ ちょっとしたキッズスペースもあり!

水 11:20~12:05 定員 20名  
受講料 3ヶ月コース 3,700円実施日  
4月 17  
5月 1・15・29  
6月 5・19

骨盤リズムダイエット

講 U-ko

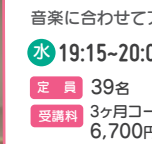
音楽に合わせて、骨盤周りを動かす!

金 11:15~12:00 定員 29名  
受講料 3ヶ月コース 3,700円実施日  
4月 12・26  
5月 10・24  
6月 14・28  
※隔週での実施

夜ヨガ

講 木村 憂子

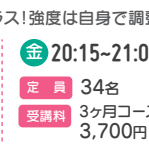
落ち着いた環境でリラックスしませんか?

金 19:10~19:55 定員 35名  
受講料 3ヶ月コース 3,700円実施日  
4月 12・26  
5月 10・24  
6月 14・28  
※隔週での実施

パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)~FIGHT DO~

講 水嶋 浩 倫渡邊 ユウスケ

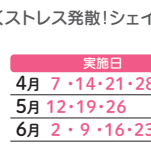
音楽に合わせてアクティブに動く楽しいクラス! 強度は自身で調整できます。

水 19:15~20:00 定員 39名  
受講料 3ヶ月コース 6,700円実施日  
4月 10・17・24  
5月 1・8・15・22  
6月 5・12・19・26

パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)~MOVE BODY FIGHT~

講 中村 友香里

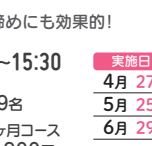
音楽に合わせて楽しくストレス発散!シェイプアップにも!

日 9:00~9:45 定員 34名  
受講料 3ヶ月コース 7,300円実施日  
4月 7・14・21・28  
5月 12・19・26  
6月 2・9・16・23・30

ZUMBA

講 U-ko

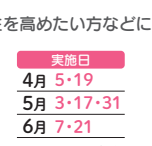
踊れなくても大丈夫! ラテンの音楽を楽しもう! 全身の引き締めにも効果的!

金 11:15~12:00 定員 29名  
受講料 3ヶ月コース 4,300円実施日  
4月 5・19  
5月 3・17・31  
6月 7・21  
※隔週での実施

シニアヨガ

講 浦川 理菜

免疫力の向上・柔軟性を高めたい方などに!

金 13:00~14:00 定員 29名  
受講料 3ヶ月コース 4,300円実施日  
4月 5・19  
5月 3・17・31  
6月 7・21  
※隔週での実施

筋膜リリース&amp;ストレッチ

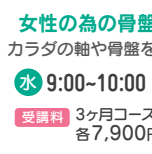
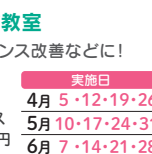
講 浦川 理菜

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。

金 13:00~14:00 定員 20名  
受講料 3ヶ月コース 3,700円実施日  
4月 12・26  
5月 10・24  
6月 14・28  
※隔週での実施

理学療法士による 大人運動教室

講 ポボラ 定員 各25名

シニア運動教室  
専門家による簡単な筋トレ・脳トレ!火 9:00~10:00 定員 各7,900円  
受講料 3ヶ月コース 各7,900円実施日  
4月 2・9・16・23・30  
5月 7・14・21・28  
6月 4・11・18・25女性の為の骨盤ケア  
カラダの軸や骨盤をリセット!水 9:00~10:00 定員 各7,900円  
受講料 3ヶ月コース 各7,900円実施日  
4月 3・10・17・24  
5月 1・8・15・22・29  
6月 5・12・19・26肩こり腰痛ケア教室  
足腰の強化やバランス改善などに!金 9:00~10:00 定員 各7,300円  
受講料 3ヶ月コース 各7,300円実施日  
4月 5・12・19・26  
5月 10・17・24・31  
6月 7・14・21・28

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。

金 15:00~16:00 定員 20名  
受講料 3ヶ月コース 3,700円実施日  
4月 5・19  
5月 17・31  
6月 7・21  
※隔週での実施

4月中旬~5月上旬は例年蓮華寺池公園にて藤まつりが開催されます。開催に伴い近隣道路の混雑も予想されます。ご来館の際はお時間に余裕をもってのご来館をお願いします。