

【れんげじスマイルホール 教室 4月～6月期 教室日程一覧表】

曜日	クラス名	対象者 (年齢など)	時間	担当	定員数	回数	料金	4月	5月	6月	1か月コース 料金	クラス名	5月	6月	1か月コース 料金	クラス名	6月	1か月コース 料金								
月曜日	朝ヨガ	16歳以上	9:00～10:00	日比 志麻	29	11	¥6,700	1	15	22	29	¥2,900	朝ヨガ	13	20	27	¥2,200	朝ヨガ	3	10	17	24	¥2,900			
	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	1	8	15	22	29	¥3,600	ストレッチ&トランポウォーク	13	20	27	¥2,200	ストレッチ&トランポウォーク	3	10	17	24	¥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	12	¥7,300	1	8	15	22	29	¥2,900	スタイルアップピラティス	6	13	20	27	¥2,900	スタイルアップピラティス	3	10	17	24	¥2,900	
	変更 幼児 運動あそび教室	年少～年中	15:10～16:10	ボボラ	20	11	¥6,700	8	15	22	29	¥2,200	幼児 運動あそび教室	6	13	20	27	¥2,900	幼児 運動あそび教室	3	10	17	24	¥2,900		
	体育運動あそび教室	年長～小学2年生	16:25～17:25	ボボラ	20	11	¥6,700	8	15	22	29	¥2,200	体育運動あそび教室	6	13	20	27	¥2,900	体育運動あそび教室	3	10	17	24	¥2,900		
火曜日	理学療法士による シニア運動教室	16歳以上	9:00～10:00	ボボラ	25	13	¥7,900	2	9	16	23	30	¥3,600	理学療法士による シニア運動教室	7	14	21	28	¥2,900	理学療法士による シニア運動教室	4	11	18	25	¥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	7	14	21	28	¥2,900	はじめての親子運動あそび	4	11	18	25	¥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	2	9	16	23	30	¥2,900	はじめて ヨガ & ピラティス	7	14	21	28	¥2,900	はじめて ヨガ & ピラティス	4	11	18	25	¥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	2	9	16	23	30	¥2,900	リズムウォーク&お腹引締め	7	14	21	28	¥2,900	リズムウォーク&お腹引締め	4	11	18	25	¥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	13	¥7,900	2	9	16	23	30	¥3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ	7	14	21	28	¥2,900	しなやかなカラダをつくるヨガ	4	11	18	25	¥2,900	
変更	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	16歳以上	9:00～10:00	ボボラ	25	13	¥7,900	3	10	17	24	31	¥2,900	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	1	8	15	22	29	¥3,600	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	5	12	19	26	¥2,900
水曜日	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	7	¥4,300	3	10	17	24	31	¥1,500	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	1	8	15	22	29	¥2,200	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	5	12	19	26	¥1,500
	おやこ英語たいそう	1歳6か月～3歳	10:15～11:00	ABC KIDS CLUB	20	6	¥3,700	10	17	24	31	¥1,500	おやこ英語たいそう	8	15	22	29	¥1,500	おやこ英語たいそう	12	19	26	¥1,500			
	NEW 楽しく踊ろう！MOVE BODY DANCE	16歳以上	11:20～12:05	U-ko	20	6	¥3,700	17	24	31	38	¥2,200	楽しく踊ろう！MOVE BODY DANCE	1	8	15	22	29	¥2,200	楽しく踊ろう！MOVE BODY DANCE	5	12	19	26	¥1,500	
	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 絢	10	5	¥3,100	24	31	38	45	¥1,500	ふれあいベビーマッサージ	8	15	22	29	¥1,500	ふれあいベビーマッサージ	12	19	26	¥1,500			
	アロマストレッチヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	6	¥3,700	3	10	17	24	31	¥1,500	アロマストレッチヨガ	1	8	15	22	29	¥2,200	アロマストレッチヨガ	5	12	19	26	都度
	肩こり腰痛解消ヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	6	¥3,700	10	17	24	31	¥1,500	肩こり腰痛解消ヨガ	8	15	22	29	¥1,500	肩こり腰痛解消ヨガ	12	19	26	¥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	3	10	17	24	31	¥2,900	はじめてみよう ストリートダンス (初級)	8	15	22	29	¥2,200	はじめてみよう ストリートダンス (初級)	5	12	19	26	¥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	11	¥6,700	10	17	24	31	¥2,200	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 水	1	8	15	22	29	¥2,900	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 水	5	12	19	26	¥2,900	
	メガダンス	16歳以上	20:20～21:05	U-ko	36	13	¥7,900	3	10	17	24	31	¥2,900	メガダンス	1	8	15	22	29	¥3,600	メガダンス	5	12	19	26	¥2,900
金曜日	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	16歳以上	9:00～10:00	ボボラ	25	12	¥7,300	5	12	19	26	33	¥2,900	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	10	17	24	31	¥2,900	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	7	14	21	28	¥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 菜採	25	7	¥4,300	12	19	26	33	¥1,500	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	10	17	24	31	¥1,500	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	7	14	21	28	¥2,200		
	ZUMBA	16歳以上	11:15～12:00	U-ko	29	7	¥4,300	5	12	19	26	33	¥1,500	ZUMBA	3	10	17	24	31	¥2,200	ZUMBA	7	14	21	28	¥1,500
	骨盤リズムダイエット	16歳以上	11:15～12:00	U-ko	29	6	¥3,700	12	19	26	33	¥1,500	骨盤リズムダイエット	10	17	24	31	¥1,500	骨盤リズムダイエット	14	21	28	¥1,500			
	シニアヨガ	16歳以上	13:00～14:00	浦川 理菜	29	7	¥4,300	5	12	19	26	33	¥1,500	シニアヨガ	3	10	17	24	31	¥2,200	シニアヨガ	7	14	21	28	¥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	20	6	¥3,700	12	19	26	33	¥1,500	筋膜リリース&ストレッチ	10	17	24	31	¥1,500	筋膜リリース&ストレッチ	14	21	28	¥1,500			
	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	5	12	19	26	33	¥1,500	はじめてのフラダンス	17	24	31	38	¥1,500	はじめてのフラダンス	7	14	21	28	¥1,500	
	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	6	¥3,700	12	19	26	33	¥1,500	理学療法士による 幼児体づくり教室	10	17	24	31	¥1,500	理学療法士による 幼児体づくり教室	14	21	28	¥1,500			
	チアダンス	年中～小学2年生	16:30～17:30	DANCE WAVE	20	12	¥7,300	5	12	19	26	33	¥2,900	チアダンス	10	17	24	31	¥2,900	チアダンス	7	14	21	28	¥2,900	
	夜ヨガ	16歳以上	19:10～19:55	木村 憂子	35	6	¥3,700	12	19	26	33	¥1,500	夜ヨガ	10	17	24	31	¥1,500	夜ヨガ	14	21	28	¥1,500			
土曜日	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	19	26	33	¥1,500	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 金	10	17	24	31	¥1,500	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 金	14	21	28	¥1,500			
	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	20	27	34	¥1,500	理学療法士による小学生体づくり教室	11	18	25	32	¥1,500	理学療法士による小学生体づくり教室	8	15	22	29	¥1,500		
	運動あそびでおもいっきり親子であそぼう	年少～年長	9:00～10:00	川井 菜採	25	3	¥1,900	20	27	34	41	都度	運動あそびでおもいっきり親子であそぼう	18	25	32	39	都度	運動あそびでおもいっきり親子であそぼう	15	22	29	都度			
	変更 ZUMBA (土)	16歳以上	14:45～15:30	U-ko	29	3	¥1,900	27	34	41	48	都度	ZUMBA (土)	25	32	39	46	都度	ZUMBA (土)	29	36	43	50	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	中村 友香里	34	12	¥7,300	7	14	21	28	35	¥2,900	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 日	12	19	26	33	¥2,200	パンチ・キック燃焼系エクササイズ (初級) 日	2	9	16	23	30	¥3,600

※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

特別枠プログラム		※特別クラスは、都度参加はできません。3か月コースもしくは1か月コースでのご案内となります。																						
水曜日	足裏から整える-10歳の身体づくり	16歳以上	15:00～15:45	玉木 啓太	15	6	¥6,000	10	24	38	52	¥2,200	足裏から整える-10歳の身体づくり	8	22	36	50	¥2,200	足裏から整える-10歳の身体づくり	12	26	40	54	¥2,200