

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

7~9
月期

6.6(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



そろそろ本格夏到来! 暑くてなかなか外へ出られない...

そんなお悩みは!

スマイルホールで解消しませんか! 全40教室開講中!



詳細はコチラ▲



500円ワンコイン体験会開催!

子連れOK
クラスも!

お子さまと一緒に楽しむレッスンラインナップ! 暑くて外で遊べない...も解消!

赤ちゃんと一緒に楽しむなら

思いっきりカラダを動かすなら!

骨盤ケア&
赤ちゃんエクササイズ



産後の
骨盤ケアに
最適です!

体験会

7/3(水) 10:15~11:00

ふれあい
ベビーマッサージ



赤ちゃんと
たくさん
触れあおう!

体験会

7/10(水) 11:20~12:05

はじめての運動あそび



「好き」
「やりたい」を
広げよう!

体験会

7/2(火) 10:20~11:20

よちよち運動あそび&
ママリフレッシュ



子どもは
のびのびとあそべて、
ママにはストレッチtimeも!

体験会

7/5(金) 10:15~11:00

先着順で各クラスの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。

スマイルホール特別教室

足の裏から整える—10歳の身体づくり

“足育”始めませんか!

カラダの土台となる足裏! 整える&刺激を
与えることでカラダの悩みの解消へ!

水15:00~15:45 対象 16歳以上

その他大人向けオススメ教室 16歳以上

体幹や姿勢改善には...

- ・骨盤リズムダイエット
- ・肩こり腰痛解消ヨガ
- ・朝ヨガ
- ・スタイルアップピラティス など



ストレス発散で有酸素運動を...

- ・リズムウォーク&お腹引締め
- ・メガダンス
- ・楽しく踊ろう!
MOVE BODY DANCE
- ・ZUMBA など



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。



〈車でお出かけの場合〉「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

初めての方、ご不安な方は《体験》をご用意!

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。

1回体験 900円 税込

体験後、「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。(該当月に限る)

お申込み・お問合せは ☎054-641-7715

「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いて確定となります。ご予約後はお早め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40教室! 「教室詳細」・「コース日程」はコチラから!



安心の1ヶ月コースも実施中!

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 講師 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 10:20-11:20 定員 25名 実施日 7月 9・23・30 8月 6・20・27 9月 3・10・24
対象 1歳6ヶ月~3歳6ヶ月目安
受講料 3ヶ月コース 5,500円
骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ 講師 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 実施日 7月 17・31 8月 21 9月 4・18
定員 25名 対象 0歳2ヶ月~1歳
受講料 3ヶ月コース 3,100円
おやこ英語たいそう 講師 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 実施日 7月 10・24 8月 14・28 9月 11・25
定員 20名 対象 1歳0ヶ月~3歳
受講料 3ヶ月コース 3,700円
ふれあいベビーマッサージ 講師 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 実施日 7月 24 8月 14・28 9月 11・25
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
よちよち運動あそび&マリアフレッシュ 講師 川井 菜採
“やりたい”仕掛けがたくさん!様々な動きを遊びながら楽しもう!
金 10:15-11:00 ママのストレッチタイムもご用意!
定員 25名 実施日 7月 12・19 8月 2・9・16 9月 6・13・20
対象 つたい歩きのお子さま~2歳
受講料 3ヶ月コース 4,900円
運動あそびでおもいっきりあそぼう 講師 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 実施日 7月 20 8月 17 9月 21
定員 25名 対象 年少~年長
受講料 3ヶ月コース 1,900円
スマイルホール特別教室
足の裏から整える -10歳の身体づくり
水 15:00-15:45 講師 玉木 啓太
肩こり、腰痛や姿勢を改善したい方に!体の土台となる部分を整えて健康な身体をつくりましょう!
対象 16歳以上 定員 15名
受講料 3ヶ月コース 6,000円 ※都度参加はいただけません
持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット
実施日 7月 10・24 8月 7・21 9月 11・25

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 講師 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 実施日 7月 1・8・22・29 8月 5・19・26 9月 2・9・30
対象 年少~年中 定員 20名
受講料 3ヶ月コース 6,100円
体育運動あそび教室 講師 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 実施日 7月 1・8・22・29 8月 5・19・26 9月 2・9・30
対象 年長~小学2年生
受講料 3ヶ月コース 6,100円
はじめてみよう ストリートダンス(初級) 講師 唐澤 綾
HIPHOPやR&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 実施日 7月 3・10・17・24 8月 21・28 9月 4・11・18
対象 年少~小学6年生
受講料 3ヶ月コース 5,500円
チアダンス 講師 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!
金 16:30-17:30 定員 20名 実施日 7月 5・19 8月 2・16・30 9月 6・20
対象 年中~小学2年生
受講料 3ヶ月コース 4,300円 ※ポンポンを別途ご購入いただけます。
理学療法士による こども体づくり教室 幼児・小学生 講師 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れます。
<幼児> 金 15:10-16:10 実施日 7月 12・26 8月 9・23 9月 13・27
対象 年少~年長 定員 25名
受講料 3ヶ月コース 3,700円 ※隔週での実施
<小学生> 土 9:00-10:00 実施日 7月 13・27 8月 10・24 9月 14・28
対象 小学1~6年生 定員 25名
受講料 3ヶ月コース 3,700円 ※隔週での実施
ロボットプログラミング (自考力キッズ)
自分で考える力を身につけよう!
対象 小学1~3年生目安
火 16:30-17:30 土 10:30-11:30

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 講師 日比 志麻
心身を整えて朝からスッキリ!
月 9:00-10:00 実施日 7月 8・15・22・29 8月 5・12・19・26 9月 2・9・23・30
定員 29名 3ヶ月コース 7,300円
ストレッチ&トランポウオーク 講師 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 実施日 7月 1・8・15・22・29 8月 5・19・26 9月 2・9・23・30
定員 43名 3ヶ月コース 7,300円
スタイルアップ ピラティス 講師 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 実施日 7月 1・8・22・29 8月 5・19・26 9月 2・9・16・23・30
定員 29名 3ヶ月コース 7,300円
はじめてヨガ&ピラティス 講師 木村 憂子
姿勢や歪み・バランスを整えます!
火 11:35-12:35 実施日 7月 2・9・23・30 8月 6・20・27 9月 3・10・24
定員 32名 3ヶ月コース 6,100円
リズムウォーク&おなか引締め 講師 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 実施日 7月 2・9・23・30 8月 6・20・27 9月 3・10・24
定員 32名 3ヶ月コース 6,100円
しなやかなカラダをつくるヨガ 講師 Mayo
肩のこりや冷えの改善にも効果的!
火 15:00-16:00 実施日 7月 2・9・16・23・30 8月 6・13・20・27 9月 3・10・17・24
定員 29名 3ヶ月コース 7,900円
アロマストレッチヨガ おススメ! 講師 Mayo
毎回変わるアロマの香りを楽しもう!
水 13:30-14:15 実施日 7月 3・17・31 8月 21 9月 4・18
定員 29名 3ヶ月コース 3,700円 ※隔週での実施
肩こり腰痛解消ヨガ 講師 Mayo
カラダの悩みはありませんか?
水 13:30-14:15 実施日 7月 10・24 8月 14・28 9月 11・25
定員 29名 3ヶ月コース 3,700円 ※隔週での実施
メガダンス 講師 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 実施日 7月 3・10・17・24・31 8月 14・21・28 9月 4・11・18・25
定員 36名 3ヶ月コース 7,300円
土 14:45-15:30 実施日 7月 6・13 8月 3・17・24 9月 7・14・21
定員 29名 3ヶ月コース 4,900円
楽しく踊ろう! MOVE BODY DANCE 講師 U-ko
楽しく踊って気分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 実施日 7月 3・17・31 8月 21 9月 4・18
定員 20名 3ヶ月コース 3,700円
骨盤リズムダイエット 講師 U-ko
音楽に合わせて、骨盤周りを動かす!
金 11:15-12:00 実施日 7月 12・26 8月 9・23 9月 13・27
定員 29名 3ヶ月コース 3,700円 ※隔週での実施
夜ヨガ 講師 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 実施日 7月 12・26 8月 9・23 9月 13・27
定員 35名 3ヶ月コース 3,700円 ※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- 講師 伏小嶋 渚(金渡 暁)
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 実施日 7月 3・10・17・24 8月 14・21・28 9月 4・11・18・25
定員 39名 3ヶ月コース 6,700円
金 20:15-21:00 実施日 7月 12・26 8月 9・23 9月 13・27
定員 34名 3ヶ月コース 3,700円 ※隔週での実施
パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)-MOVE BODY FIGHT- 講師 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 実施日 7月 14・21・28 8月 4・18・25 9月 1・8・15・22・29
定員 34名 3ヶ月コース 6,700円
ZUMBA 講師 U-ko
踊れなくても大丈夫!ラテンの音楽を楽しもう!全身の引締めにも効果的!
金 11:15-12:00 実施日 7月 5・19 8月 2・16・30 9月 6・20
定員 29名 3ヶ月コース 4,300円 ※隔週での実施
土 14:45-15:30 実施日 7月 27 8月 31 9月 28
定員 29名 3ヶ月コース 1,900円 ※1回での実施
シニアヨガ 講師 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 実施日 7月 5・19 8月 2・16・30 9月 6・20
定員 29名 3ヶ月コース 4,300円 ※隔週での実施
筋膜リリース&ストレッチ 講師 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 実施日 7月 12・26 8月 9・23 9月 13・27
定員 20名 3ヶ月コース 3,700円 ※隔週での実施
理学療法士による 大人運動教室 講師 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 実施日 7月 2・9・16・23・30 8月 6・20・27 9月 3・10・17・24
受講料 3ヶ月コース 各7,300円
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 実施日 7月 3・10・17・24・31 8月 21・28 9月 4・11・18・25
受講料 3ヶ月コース 各6,700円
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 実施日 7月 5・12・19・26 8月 2・9・23・30 9月 6・13・20・27
受講料 3ヶ月コース 各7,300円
はじめてのフラダンス 講師 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 実施日 7月 5・19 8月 2・30 9月 6・20
定員 20名 3ヶ月コース 3,700円 ※隔週での実施

8月7日(水)は藤枝花火大会のため、施設休館日となります。

料金は税込表示です