

【れんげじスマイルホール 教室 7月～9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	7月					1か月 コース 料金	8月					1か月 コース 料金	9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	12	¥7,300		8	15	22	29	¥2,900		5	12	19	26	¥2,900		2	9		23	30	¥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		5		19	26	¥2,200		2	9		23	30	¥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		22	29	¥2,900		5		19	26	¥2,200		2	9	16	23	30	¥3,600
	幼児 運動あそび教室	年少~年中	15:10~16:10	ポボラ	20	10	¥6,100	1	8		22	29	¥2,900		5		19	26	¥2,200		2	9			30	¥2,200
	体育運動あそび教室	年長~小学2年生	16:25~17:25	ポボラ	20	10	¥6,100	1	8		22	29	¥2,900		5		19	26	¥2,200		2	9			30	¥2,200
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	ポボラ	25	12	¥7,300	2	9	16	23	30	¥3,600		6		20	27	¥2,200		3	10	17	24	¥2,900	
	はじめての親子運動あそび	1歳6か月~3歳6か月	10:20~11:20	木村 憂子	25	9	¥5,500		9		23	30	¥2,200		6		20	27	¥2,200		3	10		24	¥2,200	
	はじめて ヨガ & ピラティス	16歳以上	11:35~12:35	木村 憂子	32	10	¥6,100	2	9		23	30	¥2,900		6		20	27	¥2,200		3	10		24	¥2,200	
	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	10	¥6,100	2	9		23	30	¥2,900		6		20	27	¥2,200		3	10		24	¥2,200	
	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		6	13	20	27	¥2,900		3	10	17	24	¥2,900	
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	9:00~10:00	ポボラ	25	11	¥6,700	3	10	17	24	31	¥3,600				21	28	¥1,500		4	11	18	25	¥2,900	
	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	ポボラ	25	5	¥3,100				17	31	¥1,500				21		都度		4		18		¥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	24	¥1,500				14	28	¥1,500			11		25	¥1,500	
	楽しく踊ろう! MOVE BODY DANCE	16歳以上	11:20~12:05	U-ko	20	6	¥3,700	3		17		31	¥2,200				21		都度		4		18		¥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		都度				14	28	¥1,500			11		25	¥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		17		31	¥2,200				21		都度		4		18		¥1,500	
	肩こり腰痛解消ヨガ	16歳以上	13:30~14:15	Mayo	29	6	¥3,700			10		24	¥1,500				14	28	¥1,500			11		25	¥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	9	¥5,500	3	10	17	24		¥2,900				21	28	¥1,500		4	11	18		¥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	3	10	17	24		¥2,900				14	21	28	¥2,200		4	11	18	25	¥2,900
	メガダンス	16歳以上	20:20~21:05	U-ko	36	12	¥7,300	3	10	17	24	31	¥3,600				14	21	28	¥2,200		4	11	18	25	¥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	ポボラ	25	12	¥7,300	5	12	19	26		¥2,900		2	9		23	30	¥2,900		6	13	20	27	¥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	8	¥4,900			12	19		¥1,500		2	9	16		¥2,200		6	13	20		¥2,200	
	ZUMBA	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29	7	¥4,300	5		19			¥1,500		2		16		30	¥2,200		6		20		¥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		26	¥1,500			9		23	¥1,500			13		27	¥1,500	
	シニアヨガ	16歳以上	13:00~14:00	浦川 理菜	29	7	¥4,300	5		19			¥1,500		2		16		30	¥2,200		6		20		¥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		26	¥1,500			9		23	¥1,500			13		27	¥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		19			¥1,500		2				30	¥1,500		6		20		¥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	ポボラ	25	6	¥3,700			12		26	¥1,500			9		23	¥1,500			13		27	¥1,500	
	チアダンス	年中~小学2年生	16:30~17:30	DANCE WAVE	20	7	¥4,300	5		19			¥1,500		2		16		30	¥2,200		6		20		¥1,500
	夜ヨガ	16歳以上	19:10~19:55	木村 憂子	35	6	¥3,700			12		26	¥1,500			9		23	¥1,500			13		27	¥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			9		23	¥1,500			13		27	¥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	ポボラ	25	6	¥3,700			13		27	¥1,500			10		24	¥1,500			14		28	¥1,500	
	運動あそびでおもい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		都度				17		都度				21		都度	
	メガダンス(土)	16歳以上	14:45~15:30	U-ko	29	8	¥4,900	6	13				¥1,500		3		17	24	¥2,200		7	14	21		¥2,200	
	ZUMBA(土)	16歳以上	14:45~15:30	U-ko	29	3	¥1,900				27		都度					31	都度				28		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	11	¥6,700			14	21	28	¥2,200		4		18	25	¥2,200		1	8	15	22	29	¥3,600

※8月7日(水)は藤枝花火大会のため、休館日となります。

※ 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		※1.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。※2.1か月コースは¥2,200 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		¥2,200			14	21			¥2,200			11		25	¥2,200

ワンコイン(500円)体験会			
7/2(火)	はじめての親子運動あそび	1歳6か月~3歳6か月	10:20~11:20 木村 憂子
7/3(水)	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 ポボラ
7/5(金)	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
7/10(水)	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

《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	開講数	金額
5回	¥3,600	4回	¥2,900
3回	¥2,200	2回	¥1,500