【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				=	l カ月 コース 料 金	クラス名	8月				l カ月 コース 料 金	クラス名	9月				l カ月 コース 料 金
	朝ヨガ	16歳以上	9:00~10:00	日比 志麻	29	12	¥7,300		8	15 2	2 29	¥2,	2,900	朝ヨガ	5	12	9 2	6	¥2,900	朝ヨガ	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	Т	8	15 2	2 29	¥3,	3,600	ストレッチ&トランポウォーク	5		9 2	6	¥2,200	ストレッチ&トランポウォーク	2	9		23 30	¥2, 900
月曜日	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	Т	8	2	2 29	¥2,	2,900	スタイルアップピラティス	5		9 2	6	¥2,200	スタイルアップピラティス	2	9	16	23 30	¥3,600
	幼児 運動あそび教室	年少~年中	15:10~16:10	ポポラ	20	10	¥6,100	_	8	2	2 29	¥2,	2,900	幼児 運動あそび教室	5		9 2	6	¥2,200	幼児 運動あそび教室	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	ポポラ	20	10	¥6,100	1	8	2	2 29	¥2,	2,900	体育運動あそび教室	5		9 2	6	¥2,200	体育運動あそび教室	2	9		30	¥2, 200
	理学療法士による シニア運動教室	16歳以上	9:00~10:00	ポポラ	25	12	¥7,300	2	9	16 2	3 30	¥3,	3,600	理学療法士による シニア運動教室	6		20 2	7	¥2,200	理学療法士による シニア運動教室	3	10	17	24	¥2,900
	はじめての親子運動あそび	Ⅰ歳6か月~3歳6か月	10:20~11:20	木村 憂子	25	9	¥5,500		9	2	3 30	¥2,	2,200	はじめての親子運動あそび	6	:	20 2	7	¥2,200	はじめての親子運動あそび	3	10		24	¥2,200
火曜日	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	2	3 30	¥2,	2,900	はじめて ヨガ & ピラティス	6		20 2	7	¥2,200	はじめて ヨガ & ピラティス	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	2	3 30	¥2,	2,900	リズムウォーク&お腹引締め	6		20 2	7	¥2,200	リズムウォーク&お腹引締め	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	Мауо	29	13	¥7,900	2	9	16 2	3 30	¥3,	3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ	6	13	20 2	7	¥2,900	しなやかなカラダをつくるヨガ	3	10	17	24	¥2,900
	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	ポポラ	25	Ш	¥6,700	3	10	17 2	4 31	¥3,	3,600	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)		:	21 2	8	¥1,500	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	4	Ш	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	ポポラ	25	5	¥3,100			17	31	¥I,	,500	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ		:	21		都度	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	4		18		¥1,500
	おやこ英語たいそう	歳6か月~3歳	10:15~11:00	ABC KIDS CLUB	20	6	¥3,700		10	2	4	¥I,	,500	おやこ英語たいそう		14	2	8	¥1,500	おやこ英語たいそう		Ш		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,	2,200	楽しく踊ろう!MOVE BODY DANCE		:	21		都度	楽しく踊ろう!MOVE BODY DANCE	4		18		¥1,500
水曜日	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			2	4	耆	都度	ふれあいベビーマッサージ		14	2	8	¥1,500	ふれあいベビーマッサージ		П		25	¥1,500
	アロマストレッチョガ	16歳以上	13:30~14:15	Мауо	29	6	¥3,700	3		17	31	¥2,	2,200	アロマストレッチヨガ		:	21		都度	アロマストレッチヨガ	4		18		¥1,500
	肩こり腰痛解消ヨガ	16歳以上	13:30~14:15	Мауо	29	6	¥3,700		10	2	4	¥I,	,500	肩こり腰痛解消ヨガ		14	2	8	¥1,500	肩こり腰痛解消ヨガ		Ш		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 2	4	¥2,	2,900	はじめてみよう ストリートダンス (初級)			21 2	8	¥1,500	はじめてみよう ストリートダンス (初級)	4	Ш	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	Ш	¥6,700	3	10	17 2	4	¥2,	2,900	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)水		14	21 2	8	¥2,200	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)水	4	Ш	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 2	4 31	¥3,	3,600	メガダンス		14	21 2	8	¥2,200	メガダンス	4	Ш	18	25	¥2,900
	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	ポポラ	25	12	¥7,300	5	12	19 2	6	¥2,	2,900	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	2	9	2	3 30	¥2,900	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	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		¥I,	,500	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	2	9	6		¥2,200	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	6	13	20		¥2,200
	ZUMBA	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29	7	¥4,300	5		19		¥I,	,500	ZUMBA	2		6	30	¥2,200	ZUMBA	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	2	6	¥I,	,500	骨盤リズムダイエット		9	2	3	¥1,500	骨盤リズムダイエット		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		¥I,	,500	シニアヨガ	2		6	30	¥2,200	シニアヨガ	6		20		¥1,500
金曜日	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	2	6	¥I,	,500	筋膜リリース&ストレッチ		9	2	3	¥1,500	筋膜リリース&ストレッチ		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		¥I,	,500	はじめてのフラダンス	2			30	¥1,500	はじめてのフラダンス	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	ポポラ	25	6	¥3,700		12	2	6	¥I,	,500	理学療法士による 幼児体づくり教室		9	2	3	¥1,500	理学療法士による 幼児体づくり教室		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		¥I,	,500	チアダンス	2		6	30	¥2,200	チアダンス	6		20		¥1,500
	夜ヨガ	16歳以上	19:10~19:55	木村 憂子	35	6	¥3,700		12	2	6	¥I,	,500	夜ヨガ		9	2	3	¥1,500	夜ヨガ		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	渡邉 ユウスケ	34	6	¥3,700		12	2	6	¥I,	,500	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)金		9	2	3	¥1,500	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)金		13		27	¥1,500
	理学療法士による小学生体づくり教室	小学 年生~6年生	9:00~10:00	ポポラ	25	6	¥3,700		13	2	7	¥I,	,500	理学療法士による小学生体づくり教室		10	2	4	¥1,500	理学療法士による小学生体づくり教室		14		28	¥1,500
土曜日	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		扌	都度	運動あそびでおもいっきり親子であそぼう			7		都度	運動あそびでおもいっきり親子であそぼう			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			¥I,	,500	メガダンス (土)	3		7 2	4	¥2,200	メガダンス (土)	7	14	21		¥2,200
	ZUMBA (土)	16歳以上	14:45~15:30	U-ko	29	3	¥1,900			2	7	ŧ	都度	ZUMBA (土)				31	都度	ZUMBA (土)				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	Ш	¥6,700		14	21 2	8	¥2,	2,200	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日	4		8 2	5	¥2,200	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日	I	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	6,000	10	0	24	¥2,200	足裏から整える-10歳の身体づくり	14	21	¥2,200	足裏から整える-10歳の身体づくり	- 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	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	ポポラ
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

《 | カ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