

秋はカラダを動かしたくなる季節！ 習い事をはじめるとにも最適です！

9.5(木) 10:00より 予約受付スタート!

親子クラス

お父さまと一緒に楽しもう!



おススメ

500円体験会実施!

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

初めての親子運動あそび

子どもの成長期に乳幼児期の運動あそびは大切! 「好き」「やりたい」を広げよう!

体験日 10/1(火) 10:20~11:20

講師 木村 憂子 定員 25名

日時 火 10:20~11:20

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

10月 8・22・29

11月 5・12・19・26

12月 3・10・17・24



骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ

ママや赤ちゃんの産後のケアに最適な理学療法士によるレッスン!

体験日 10/2(水) 10:15~11:00

講師 ポポラ 定員 25名

日時 水 10:15~11:00

対象 0歳2ヶ月~1歳

受講料 3ヶ月コース 3,700円

実施日

10月 16・30

11月 6・20

12月 4・18



よちよち運動あそび&ママリフレッシュ

広い空間で思いっきり遊ぼう! ママ向けのケアの時間もあるよ!

体験日 10/4(金) 10:15~11:00

講師 川井 菜採 定員 25名

日時 金 10:15~11:00

対象 つたいあるきのお子さま~2歳

受講料 3ヶ月コース 4,900円

実施日

10月 11・18

11月 1・8・15

12月 6・13・20



ふれあいベビーマッサージ

たくさん赤ちゃんに触れ合い親子の絆を深めて楽しく育児をするきっかけづくりに!

体験日 10/9(水) 11:20~12:05

講師 高橋 絢 定員 10名

日時 水 11:20~12:05

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

10月 23

11月 13・27

12月 11・25



他にも
楽しいクラス
開講中!

おやこ英語たいそう

リズム遊びなどを通して自然と身につく本格英語!

講師 ABC KIDS CLUB



定員 20名

日時 水 10:15~11:00

対象 1歳6ヶ月~3歳

受講料 3ヶ月コース 3,700円

実施日 ※隔週での実施

10月 9・23

11月 13・27

12月 11・25

運動あそびで おもいっきりあそぼう

幼児期の運動あそびは大切! 親子で一緒に体を動かそう!

講師 川井 菜採



定員 25名

日時 土 9:00~10:00

対象 年少~年長

受講料 3ヶ月コース 1,900円

実施日

10月 5

11月 16

12月 21

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。

子どもクラス



初めての習いごとにおすすめ!
この秋からはじめよう!

持ち物

飲み物・タオル・
室内シューズ

はじめてみようストリートダンス(初級)

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♪

講師 唐澤 綾

定員 36名

日時 水 16:30~17:15

実施日

対象 年少~小学6年生

10月 2・9・16・23

受講料 3ヶ月コース 6,100円

11月 6・13・20

12月 4・11・18



チアダンス

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♪

講師 DANCEWAVE

定員 20名

日時 金 16:30~17:30

実施日 ※隔週での実施

対象 年中~小学2年生

10月 4・18

受講料 3ヶ月コース 4,300円

11月 1・15・29

12月 6・20

※ポンポンを別途ご購入いただけます。



理学療法士による体づくり教室

講師 ポポラ 体の専門家である理学療法士が指導! 遊びを楽しみながら、学校体育に必要な運動を習得します! 体の土台となる基礎作りから体幹力UPを目指します! 月曜日・金曜日・土曜日に実施中!

幼児体づくり教室

日時 月 15:10~16:10

実施日

対象 年少~年中

10月 7・21・28

受講料 3ヶ月コース 5,500円

11月 11・18・25

定員 20名

12月 2・9・23

体づくり教室

日時 月 16:25~17:25

実施日

対象 年長~小学2年生

10月 7・21・28

受講料 3ヶ月コース 5,500円

11月 11・18・25

定員 20名

12月 2・9・23

幼児体づくり教室

日時 金 15:10~16:10

実施日

対象 年少~年長

10月 11・25

受講料 3ヶ月コース 3,100円

11月 8・22

定員 25名

12月 13

小学生体づくり教室

日時 土 9:00~10:00

実施日

対象 小学1年~6年生

10月 12・26

受講料 3ヶ月コース 3,700円

11月 9・30

定員 25名

12月 14・28



お申込み詳細はWEBでご覧いただけます!

れんげじスマイルホール 🔍 で検索!

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!



大人クラス

過ごしやすくなるこの時期はカラダを動かして免疫力UPしませんか!
3か月コースだから、続けやすい! 気軽に続けて健康増進しましょう!

不安な方はまず!
1回体験 **900円** 税込

対象 16歳以上
持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ・ヨガマット・他、講師の指示に従ってください。
※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。
※ダンスエクササイズクラスはヨガマット不要です。
※料金は税込表示です



おすすめ

スタイルアップピラティス

おすすめ

大人のための骨盤ケア

おすすめ

メガダンス

心身を整えて朝からスッキリ!
朝ヨガ **おすすめ!**

講師 Shima 定員 29名
日時 月 9:00~10:00
受講料 3ヶ月コース 6,700円
実施日 10月 7・14・28
11月 4・11・18・25
12月 2・9・16・23

肩のこりや冷えの改善にも効果的!
しなやかなカラダをつくるヨガ

講師 Mayo 定員 29名
日時 火 15:00~16:00
受講料 3ヶ月コース 7,300円
実施日 10月 1・15・22・29
11月 5・12・19・26
12月 3・10・17・24

姿勢や歪み・バランスを整えます!
はじめてヨガ & ピラティス

講師 木村 憂子 定員 32名
日時 火 11:35~12:35
受講料 3ヶ月コース 7,300円
実施日 10月 1・8・22・29
11月 5・12・19・26
12月 3・10・17・24

毎回変わるアロマの香りを楽しもう!
アロマストレッチヨガ **おすすめ!**

講師 Mayo 定員 29名
日時 水 13:30~14:15
受講料 3ヶ月コース 4,300円
実施日 10月 2・16・30
11月 6・20
12月 4・18

カラダの悩みはありませんか?
肩こり腰痛解消ヨガ

講師 Mayo 定員 29名
日時 水 13:30~14:15
受講料 3ヶ月コース 3,100円
実施日 10月 23
11月 13・27
12月 11・25

落ち着いた環境でリラックスしませんか?
夜ヨガ **講師変更**

講師 Mayo 定員 35名
日時 金 19:10~19:55
受講料 3ヶ月コース 3,700円
実施日 10月 11・25
11月 8・22
12月 13・27

免疫力の向上・柔軟性を高めたい方などに!
シニアヨガ

講師 浦川 理菜 定員 29名
日時 金 13:00~14:00
受講料 3ヶ月コース 3,700円
実施日 10月 4・18
11月 1・15
12月 6・20

**いきなり3ヶ月は不安…
という方でも安心の
1ヶ月コースもご用意!**

「教室詳細」・
「コース日程」は
コチラから!

※ 子連れOK! マークのクラスはお子さま連れでの来館OK!
ただし、お子さまの教室参加はいただけません。
ご了承ください。

カタチにとらわれず、楽しむことから始めよう♪
全身を使ってしなやかにシェイプアップ〜メガダンス〜(水)

講師 U-ko 定員 36名
日時 水 20:20~21:05
受講料 3ヶ月コース 7,300円
実施日 10月 2・9・16・23・30
11月 13・20・27
12月 4・11・18・25

楽しいダンスでシェイプアップ!
全身を使ってしなやかにシェイプアップ〜メガダンス〜(土)

講師 U-ko 定員 29名
日時 土 14:45~15:30
受講料 3ヶ月コース 5,500円
実施日 10月 5・12・19
11月 9・16・23
12月 7・14・21

楽しく踊って気分リフレッシュプログラム♪
楽しく踊ろう! MOVE BODY DANCE **子連れOK!**

講師 U-ko 定員 20名
日時 水 11:20~12:05
受講料 3ヶ月コース 3,700円
実施日 10月 2・16・30
11月 20
12月 4・18

音楽に合わせて、骨盤回りを動かそう!
骨盤リズムダイエット **子連れOK!**

講師 U-ko 定員 29名
日時 金 11:15~12:00
受講料 3ヶ月コース 3,700円
実施日 10月 11・25
11月 8・22
12月 13・27

踊れなくても大丈夫! ラテンの音楽を楽しもう!
ZUMBA (金曜クラス) **子連れOK!**

講師 U-ko 定員 29名
日時 金 11:15~12:00
受講料 3ヶ月コース 4,300円
実施日 10月 4・18
11月 1・15・29
12月 6・20

全身の引締めにも効果的!
ZUMBA (土曜クラス) **子連れOK!**

講師 U-ko 定員 29名
日時 土 14:45~15:30
受講料 3ヶ月コース 1,900円
実施日 10月 26
11月 30
12月 28

楽しく踊りながら体幹力もUP!
はじめてのフラダンス **子連れOK!**

講師 松下 恵美子 ~マハフラオマキ~ 定員 20名
日時 金 15:00~16:00
受講料 3ヶ月コース 4,300円
実施日 10月 4・18
11月 1・15・29
12月 6・20

理学療法士による 大人運動教室
簡単な筋トレ・脳トレ! **シニア運動教室**

講師 ポボラ 定員 25名
日時 火 9:00~10:00
受講料 3ヶ月コース 7,900円
実施日 10月 1・8・15・22・29
11月 5・12・19・26
12月 3・10・17・24

理学療法士による 大人運動教室
カラダの軸をリセット! **大人のための骨盤ケア**

講師 ポボラ 定員 25名
日時 水 9:00~10:00
受講料 3ヶ月コース 7,300円
実施日 10月 2・9・16・23・30
11月 6・13・20・27
12月 4・11・18

理学療法士による 大人運動教室
足腰の強化などに! **肩こり腰痛ケア教室**

講師 ポボラ 定員 25名
日時 金 9:00~10:00
受講料 3ヶ月コース 7,300円
実施日 10月 4・11・18・25
11月 1・8・15・22・29
12月 6・13・20

スマイルホール 特別教室
第2の心臓足の裏! 整えるだけで体に変化が!
足の裏から整える -10歳の身体づくり

講師 玉木 啓太 定員 15名
日時 水 15:00~15:45
受講料 3ヶ月コース 6,000円
実施日 10月 9・23
11月 13・27
12月 11・25

姿勢改善やストレス解消にも!
スタイルアップ ピラティス **おすすめ!**

講師 鈴木 二三枝 定員 29名
日時 月 13:15~14:15
受講料 3ヶ月コース 6,700円
実施日 10月 7・21・28
11月 4・11・18・25
12月 2・9・16・23

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。
筋膜リリース&ストレッチ

講師 浦川 理菜 定員 20名
日時 金 13:00~14:00
受講料 3ヶ月コース 3,700円
実施日 10月 11・25
11月 8・29
12月 13・27

汗をかいて発散!
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 定員 34名
日時 日 9:00~9:45
受講料 3ヶ月コース 6,700円
実施日 10月 6・13・20・27
11月 3・10・24
12月 1・8・15・22

音楽に合わせて楽しくカラダを動かそう!
リズムウォーク&おなか引締め **子連れOK!**

講師 木村 憂子 定員 32名
日時 火 13:30~14:30
受講料 3ヶ月コース 7,300円
実施日 10月 1・8・22・29
11月 5・12・19・26
12月 3・10・17・24

運動が苦手な方、足腰が弱い方、高齢の方でもOK!
ストレッチ&ランポウォーク

講師 竹田 利恵子 定員 43名
日時 月 10:30~12:00
受講料 3ヶ月コース 7,300円
実施日 10月 7・14・21・28
11月 4・11・18・25
12月 2・9・16・23

音楽に合わせてアクティブに動く楽しいクラス! 強度は自分で調整できます。
パンチ・キック 燃焼系エクササイズ (初級) ~FIGHT DO~

講師 小嶋 渚 定員 39名
日時 水 19:15~20:00
受講料 3ヶ月コース 7,300円
実施日 10月 2・9・16・23
11月 6・13・20・27
12月 4・11・18・25

講師 渡邊 ユウスケ 定員 34名
日時 金 20:15~21:00
受講料 3ヶ月コース 3,700円
実施日 ※隔週での実施
10月 11・25
11月 8・22
12月 13・27

れんげじスマイルホール キッズパーク
TEL. 054-641-7715

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
運動教室やプレイゾーン以外にも様々なイベントを実施しています! 詳しくはホームページをご確認ください。

フィットネス・エキスパートナー
FITNESS
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。

れんげじスマイルホール キッズパーク

〈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。