

【れんげじスマイルホール 教室 10月～12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 | 10月 | | | | 11月 | | | | 12月 | | | | 11月 | | | | 12月 | | | | 11月 | | | |
|---------------------------|------------------------------|---------------|-------------|---------------|-----|--------|--------|-----|----|----|----|--------|---------------------------|------------------------------|----|-----|----|--------|---------------------------|------------------------------|-------------------|----|----|--------|--------|--------|--|-----|--|--|--|
| 月曜日 | 朝ヨガ | 16歳以上 | 9:00～10:00 | Shima | 29 | 11 | ¥6,700 | 7 | 14 | | 28 | ¥2,200 | 朝ヨガ | 4 | 11 | 18 | 25 | ¥2,900 | 朝ヨガ | 2 | 9 | 16 | 23 | ¥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 | 7 | 14 | 21 | 28 | ¥2,900 | ストレッチ&トランポウォーク | 4 | 11 | 18 | 25 | ¥2,900 | ストレッチ&トランポウォーク | 2 | 9 | 16 | 23 | ¥2,900 | | | | | | | |
| | スタイルアップピラティス | 16歳以上 | 13:15～14:15 | 鈴木 二三枝 | 29 | 11 | ¥6,700 | 7 | | 21 | 28 | ¥2,200 | スタイルアップピラティス | 4 | 11 | 18 | 25 | ¥2,900 | スタイルアップピラティス | 2 | 9 | 16 | 23 | ¥2,900 | | | | | | | |
| | 理学療法士による 幼児体づくり教室(月) | 年少～年中 | 15:10～16:10 | ポボラ | 20 | 9 | ¥5,500 | 7 | | 21 | 28 | ¥2,200 | 理学療法士による 幼児体づくり教室(月) | | 11 | 18 | 25 | ¥2,200 | 理学療法士による 幼児体づくり教室(月) | 2 | 9 | | 23 | ¥2,200 | | | | | | | |
| | 理学療法士による 体づくり教室(月) | 年長～小学2年生 | 16:25～17:25 | ポボラ | 20 | 9 | ¥5,500 | 7 | | 21 | 28 | ¥2,200 | 理学療法士による 体づくり教室(月) | | 11 | 18 | 25 | ¥2,200 | 理学療法士による 体づくり教室(月) | 2 | 9 | | 23 | ¥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 | 13 | ¥7,900 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | ¥3,600 | 理学療法士による シニア運動教室 | 5 | 12 | 19 | 26 | ¥2,900 | 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 | 1歳6か月～3歳6か月 | 10:20～11:20 | 木村 憂子 | 25 | 11 | ¥6,700 | | 8 | | 22 | 29 | ¥2,200 | はじめての親子運動あそび | 5 | 12 | 19 | 26 | ¥2,900 | はじめての親子運動あそび | 3 | 10 | 17 | 24 | ¥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 | 1 | 8 | | 22 | 29 | ¥2,900 | はじめて ヨガ & ピラティス | 5 | 12 | 19 | 26 | ¥2,900 | はじめて ヨガ & ピラティス | 3 | 10 | 17 | 24 | ¥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 | 1 | 8 | | 22 | 29 | ¥2,900 | リズムウォーク&お腹引締め | 5 | 12 | 19 | 26 | ¥2,900 | リズムウォーク&お腹引締め | 3 | 10 | 17 | 24 | ¥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 | 12 | ¥7,300 | 1 | | 15 | 22 | 29 | ¥2,900 | しなやかなカラダをつくるヨガ | 5 | 12 | 19 | 26 | ¥2,900 | しなやかなカラダをつくるヨガ | 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 | 12 | ¥7,300 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | ¥3,600 | 理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人) | 6 | 13 | 20 | 27 | ¥2,900 | 理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人) | 4 | 11 | 18 | | ¥2,200 | | | | | | |
| | 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 | 6 | ¥3,700 | | | | 16 | 30 | ¥1,500 | 骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ | 6 | | 20 | | ¥1,500 | 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 | 1歳6か月～3歳 | 10:15～11:00 | ABC KIDS CLUB | 20 | 6 | ¥3,700 | | 9 | | 23 | | ¥1,500 | おやこ英語たいそう | | 13 | | 27 | ¥1,500 | おやこ英語たいそう | | 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 | 2 | | 16 | | 30 | ¥2,200 | 楽しく踊ろう! MOVE BODY DANCE | | | 20 | | 都度 | 楽しく踊ろう! MOVE BODY DANCE | 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 | | | | 23 | | 都度 | ふれあいベビーマッサージ | | 13 | | 27 | ¥1,500 | ふれあいベビーマッサージ | | 11 | | 25 | ¥1,500 | | | | | | |
| | アロマストレッチヨガ | 16歳以上 | 13:30～14:15 | Mayo | 29 | 7 | ¥4,300 | 2 | | 16 | | 30 | ¥2,200 | アロマストレッチヨガ | 6 | | 20 | | ¥1,500 | 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 | Mayo | 29 | 5 | ¥3,100 | | | | 23 | | 都度 | 肩こり腰痛解消ヨガ | | 13 | | 27 | ¥1,500 | 肩こり腰痛解消ヨガ | | 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 | 10 | ¥6,100 | 2 | 9 | 16 | 23 | | ¥2,900 | はじめてみよう ストリートダンス(初級) | 6 | 13 | 20 | | ¥2,200 | はじめてみよう ストリートダンス(初級) | 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 | 12 | ¥7,300 | 2 | 9 | 16 | 23 | | ¥2,900 | パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)水 | 6 | 13 | 20 | 27 | ¥2,900 | パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)水 | 4 | 11 | 18 | 25 | ¥2,900 | | | | | | |
| 全身を使ってしなやかにシェイプアップ～メガダンス～ | 16歳以上 | 20:20～21:05 | U-ko | 36 | 12 | ¥7,300 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | ¥3,600 | 全身を使ってしなやかにシェイプアップ～メガダンス～ | 13 | 20 | 27 | | ¥2,200 | 全身を使ってしなやかにシェイプアップ～メガダンス～ | 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 | 4 | 11 | 18 | 25 | | ¥2,900 | 理学療法士による肩こり腰痛ケア教室 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | ¥3,600 | 理学療法士による肩こり腰痛ケア教室 | 6 | 13 | 20 | | ¥2,200 | | | | | |
| | 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 | | 11 | 18 | | | ¥1,500 | よちよち運動あそび&ママリフレッシュ | 1 | 8 | 15 | | ¥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 | 4 | | 18 | | | ¥1,500 | ZUMBA | 1 | | 15 | 29 | ¥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 | | 11 | | 25 | | ¥1,500 | 骨盤リズムダイエット | | 8 | | 22 | ¥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 | 6 | ¥3,700 | 4 | | 18 | | | ¥1,500 | シニアヨガ | 1 | | 15 | | ¥1,500 | シニアヨガ | 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 | | 11 | | 25 | | ¥1,500 | 筋膜リリース&ストレッチ | | 8 | | 29 | ¥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 | 7 | ¥4,300 | 4 | | 18 | | | ¥1,500 | はじめてのフラダンス | 1 | | 15 | 29 | ¥2,200 | 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(金) | 年少～年長 | 15:10～16:10 | ポボラ | 25 | 5 | ¥3,100 | | 11 | | 25 | | ¥1,500 | 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) | | 8 | | 22 | ¥1,500 | 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) | | 13 | | | 都度 | | | | | | |
| | チアダンス | 年中～小学2年生 | 16:30～17:30 | DANCE WAVE | 20 | 7 | ¥4,300 | 4 | | 18 | | | ¥1,500 | チアダンス | 1 | | 15 | 29 | ¥2,200 | チアダンス | 6 | | 20 | | ¥1,500 | | | | | | |
| | 夜ヨガ | 16歳以上 | 19:10～19:55 | Mayo | 35 | 6 | ¥3,700 | | 11 | | 25 | | ¥1,500 | 夜ヨガ | | 8 | | 22 | ¥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 | 渡邊 ユウスケ | 34 | 6 | ¥3,700 | | 11 | | 25 | | ¥1,500 | パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)金 | | 8 | | 22 | ¥1,500 | パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)金 | | 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 | | 12 | | 26 | | ¥1,500 | 理学療法士による小学生体づくり教室 | 9 | | 30 | ¥1,500 | 理学療法士による小学生体づくり教室 | 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 | 5 | | | | | 都度 | 運動あそびでおもいきり親子であそぼう | | 16 | | | 都度 | 運動あそびでおもいきり親子であそぼう | | 21 | | | 都度 | | | | | | |
| | 全身を使ってしなやかにシェイプアップ～メガダンス～(土) | 16歳以上 | 14:45～15:30 | U-ko | 29 | 9 | ¥5,500 | 5 | 12 | 19 | | | ¥2,200 | 全身を使ってしなやかにシェイプアップ～メガダンス～(土) | 9 | 16 | 23 | | ¥2,200 | 全身を使ってしなやかにシェイプアップ～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 | | | | 26 | | 都度 | ZUMBA(土) | | | | 30 | 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 | 11 | ¥6,700 | 6 | 13 | 20 | 27 | | ¥2,900 | パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日 | 3 | 10 | 24 | | ¥2,200 | パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)日 | 1 | 8 | 15 | 22 | | ¥2,900 | | | | | |

※ 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 | | 9 | | 23 | | ¥2,200 | 足裏から整える-10歳の身体づくり | | 13 | | 27 | | ¥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 | | | | |
|----------------|-----------------------|-------------|-------------|-------|
| 10/1(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 |
| 10/2(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 |
| 10/4(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 |
| 10/9(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 |