

【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				1か月コース 料金	11月				1か月コース 料金	12月				1か月コース 料金										
								7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23											
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 大人の骨盤ケア	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 大人の骨盤ケア				6	13	20	27	¥2,900	理学療法士による 大人の骨盤ケア				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 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	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 全身を使ってしなやかに シェイプアップ～メガダンス～				6	13	20	27	¥2,900	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)水 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	7	¥4,300		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			¥1,500	
	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