

空調設備完備！過ごしやすい館内でたくさんカラダを動かそう！

12.5^木 10:00より 予約受付スタート！

不安な方は
まず1回体験！
900円
(税込)

親子クラス

広い空間で親子でのびのびと過ごそう！

おススメ 500円ワンコイン体験会実施！

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

はじ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！

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 6,100円

実施日

1月 14・21・28
2月 4・18・25
3月 4・11・18・25

1/7^木
500円
体験！



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！

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 3,100円

実施日 ※隔週での実施

1月 29
2月 5・19
3月 5・19

1/15^木
500円
体験！



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！

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 4,300円

実施日

1月 17
2月 7・14・21
3月 7・14・21

1/10^木
500円
体験！



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！

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 ※隔週での実施

1月 22
2月 12・26
3月 12・26

1/8^木
500円
体験！



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

1月 8・22
2月 12・26
3月 12・26



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

1月 18
2月 15
3月 15



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

風邪などひきにくい体づくり！
お子さまの“やりたい”を見つけよう！

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

1月 8・15・22

受講料 3ヶ月コース 6,100円

2月 5・12・19・26

3月 5・12・19



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

1月 17・31

受講料 3ヶ月コース 3,700円

2月 7・21

3月 7・21



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

1月 6・20・27

受講料 3ヶ月コース 6,100円

2月 3・10・17

定員 20名

3月 3・10・17・24

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

1月 6・20・27

受講料 3ヶ月コース 6,100円

2月 3・10・17

定員 20名

3月 3・10・17・24

幼児体づくり教室

日時 金 15:10~16:10

実施日

対象 年少~年長

1月 10・24

受講料 3ヶ月コース 3,700円

2月 14・28

定員 25名

3月 14・28

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

1月 11・25

受講料 3ヶ月コース 3,700円

2月 8・22

定員 25名

3月 8・22



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！

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！

スマイルホールでは運動教室以外にも
たくさんイベントを随時実施中！

シニア向けイベント

単発教室イベント

カラダの成分チェックイベント などなど…

詳しくはこちらから！▶



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！

大人クラス

免疫力が低下しやすい時期だからこそカラダを動かして免疫力UP!

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せんか?

不安な方はまず! 1回体験 **900円** 税込

初めての人でも
気軽に参加できます!

オススメ



スタイルアップピラティス

オススメ



骨盤リズムダイエット

オススメ



メガダンス

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

心身を整えて朝からスッキリ!
朝ヨガ

講師変更

1/6月
9:00~10:00
特別500円
体験会開催!

講師 村瀬 共香 定員 29名
日時 月 9:00~10:00
受講料 3ヶ月コース 7,300円
実施日 1月 13・20・27
2月 3・10・17・24
3月 3・10・17・24・31



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

オススメ!

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 1月 15・29
※隔週での実施
2月 19
3月 5・19



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 6,700円
実施日 1月 7・14・21・28
2月 4・18・25
3月 4・11・18・25



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 1月 8・22
※隔週での実施
2月 26
3月 12・26



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 6,700円
実施日 1月 7・14・21・28
2月 4・18・25
3月 4・11・18・25



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 1月 17・31
※隔週での実施
2月 7・21
3月 7・21



汗をかくて気分もリフレッシュ!
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 7,900円
実施日 1月 5・12・19・26
2月 2・9・16・23
3月 2・9・16・23・30



有酸素系
クラス

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 6,700円
実施日 1月 7・14・21・28
2月 4・18・25
3月 4・11・18・25



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 1月 8・15・22・29
2月 5・12・19・26
3月 5・12・19・26



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 1月 4・11・18
2月 1・8・15
3月 1・8・15



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 1月 15・29
2月 5・19
3月 5・19
キッズスペースあり!



オススメ!

音楽に合わせて、骨盤周りを動かそう!
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 1月 10・24
※隔週での実施
2月 14・28
3月 14・28



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 3,700円
実施日 1月 17・31
※隔週での実施
2月 7・21
3月 7・21



全身の引き締めにも効果的!
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 1月 25
※月1回での実施
2月 22
3月 29



楽しく癒やされながら体幹力もUP!
はじめてのフラダンス

子連れOK!

講師 松下 恵美子 ~マハナフラオマキ~ 定員 20名
日時 金 15:00~16:00
受講料 3ヶ月コース 3,700円
実施日 1月 17・31
※隔週での実施
2月 7・21
3月 7・21



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 1月 8・22
※都度参加はいただけません
2月 12・26
3月 12・26



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 ボボラ 定員 25名
日時 火 9:00~10:00
受講料 3ヶ月コース 6,700円
実施日 1月 7・14・21・28
2月 4・18・25
3月 4・11・18・25



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 ボボラ 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 1月 8・15・22・29
2月 5・12・19・26
3月 5・12・19・26



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 ボボラ 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 1月 10・17・24・31
2月 7・14・21・28
3月 7・14・21・28



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

オススメ!

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 1月 6・13・20
2月 3・10・17
3月 3・10・17・24・31



テニスボールを使ってコリを解消しよう!
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 1月 10・24
※隔週での実施
2月 14・28
3月 14・28



おかげさまで
満員
御礼!

音楽に合わせてアクティブに動く楽しいクラス! 強度は自身で調整できます。
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 1月 8・15・22・29
2月 5・12・19・26
3月 5・12・19・26

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
1月 10・24
2月 14・28
3月 14・28



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&ランボウォーク

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 1月 6・13・20・27
2月 3・10・17・24
3月 3・10・17・24



落ち着いた環境でリラックスしませんか?
夜ヨガ

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 1月 10・24
2月 14・28
3月 14・28

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
こちらから!



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

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。



《車でお出かけの場合》
「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。