

【れんげじスマイルホール 教室 1月～3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	1月				1か月コース 料金	2月				1か月 コース 料金	3月				1か月 コース 料金	
月曜日	朝ヨガ	16歳以上	9:00～10:00	村瀬 共香	29	12	¥7,300		13	20	27	¥2,200		13	20	27	¥2,900		13	20	27	¥3,600	
	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	6	13	20	27	¥2,900	6	13	20	27	¥2,900	6	13	20	27	¥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	6	13	20		¥2,200	6	13	20		¥2,200	6	13	20	31	¥3,600	
	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	10	¥6,100	6		20	27	¥2,200	3	10	17		¥2,200	3	10	17	24	¥2,900	
	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	10	¥6,100	6		20	27	¥2,200	3	10	17		¥2,200	3	10	17	24	¥2,900	
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	11	¥6,700	7	14	21	28	¥2,900	4		18	25	¥2,200	4	11	18	25	¥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	10	¥6,100		14	21	28	¥2,200	4		18	25	¥2,200	4	11	18	25	¥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	10	¥6,100	7	14		28	¥2,200	4		18	25	¥2,200	4	11	18	25	¥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	10	¥6,100	7	14		28	¥2,200	4		18	25	¥2,200	4	11	18	25	¥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	11	¥6,700	7	14	21	28	¥2,900	4		18	25	¥2,200	4	11	18	25	¥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		8	15	22	29	¥2,900	5	12	19	26	¥2,900	5	12	19	26	¥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	ポボラ	25	5	¥3,100					29	都度	5		19		¥1,500	5		19		¥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		8		22		¥1,500		12		26	¥1,500		12		26	¥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			15	29	¥1,500	5		19		¥1,500	5		19		¥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				22	都度		12		26	¥1,500		12		26	¥1,500	
	アロマストレッチヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	5	¥3,100			15	29	¥1,500			19		都度	5		19		¥1,500	
	肩こり腰痛解消ヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	5	¥3,100		8		22	¥1,500				26	都度				26	¥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		8	15	22	¥2,200	5	12	19	26	¥2,900	5	12	19		¥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		8	15	22	29	¥2,900	5	12	19	26	¥2,900	5	12	19	26	¥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		10	17	24	31	¥2,900	7	14	21	28	¥2,900	7	14	21	28	¥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	7	¥4,300			17		都度	7	14	21		¥2,200	7	14	21		¥2,200	
	ZUMBA	16歳以上	11:15～12:00	U-ko	29	6	¥3,700			17	31	¥1,500	7		21		¥1,500	7		21		¥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		10		24	¥1,500		14		28	¥1,500		14		28	¥1,500	
	シニアヨガ	16歳以上	13:00～14:00	浦川 理菜	29	6	¥3,700			17	31	¥1,500	7		21		¥1,500	7		21		¥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		10		24	¥1,500		14		28	¥1,500		14		28	¥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			17	31	¥1,500	7		21		¥1,500	7		21		¥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	6	¥3,700		10		24	¥1,500	7	14		28	¥1,500	7	14		28	¥1,500	
	チアダンス	年中～小学2年生	16:30～17:30	DANCE WAVE	20	6	¥3,700			17	31	¥1,500	7		21		¥1,500	7		21		¥1,500	
	夜ヨガ	16歳以上	19:10～19:55	Mayo	35	6	¥3,700		10		24	¥1,500		14		28	¥1,500		14		28	¥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		11		25	¥1,500	8		22		¥1,500	8		22		¥1,500	
	運動あそびでおもしろ親子であそぼう	年少～年長	9:00～10:00	川井 菜採	25	3	¥1,900			18		都度		15			都度		15			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	4	11	18		¥2,200	1	8	15		¥2,200	1	8	15		¥2,200	
	ZUMBA(土)	16歳以上	14:45～15:30	U-ko	29	3	¥1,900				25	都度			22		都度				29	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	13	¥7,900	5	12	19	26	¥2,900	2	9	16	23	¥2,900	2	9	16	23	30	¥3,600

※ 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		8		22	¥2,200		12		26	¥2,200		12		26	¥2,200

ワンコイン(500円)体験会				
1/6(月)	朝ヨガ	16歳以上	9:00～10:00	村瀬 共香
1/7(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
1/15(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
1/10(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
1/8(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