【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】

### 29 11 14 14 15 15 15 14 15 15 15 14 15 15 15 14 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	カ月 コース 料 金
### 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	4 31 ¥3,600
### 29 日本による 初度本づくの変 (3)	¥2,900
理学報告による 毎づくり数型 (1) 25 - 1 (1)	4 31 ¥3,600
接換性性は多シニア運動物質 (1881年) 1882年) 1882年	¥2,900
近日かりの原子連動を行び 株田の一一地田の 10:20~11:20 株日 竜子 25 10 株日 竜子 25 10 株日 香子 25 10 10 株日 千日 25 10 10 10 10 10 10 10 1	¥2,900
大幅 はしので ヨガ & ピラティス 16歳回込 11:30-12:35 本種 条子 32 10 46,100 7 14 28 12,200 以次のタークをお助き締め 4 18 25 12,200 以次のタークをかからカラダをつくらョガ 4 18 18 25 12,200 以次のタークをからカラダをつくらョガ 4 18 18 25 12,200 以次のタークをからカラダをつくらョガ 4 18 18 25 12,200 以のからカラダをつくらョガ 4 18 18 18 18 18 18 18	¥2,900
リスムウェーク 全が扱う時待の 148以上 13:30 - 14:30 14 以上 13:30 - 14:30 13:30 - 14:30 14 以上 13:30 - 14:30 14 以上 13:30 - 14:30 13:30 - 14:30 14 以上 13:30 - 14:30 14 以上 13:30 - 14:30 14 以上 13:30 - 14:30 13:30 - 14:30 14 以上 13:30 - 14:30 13:30 -	¥2,900
しなかかなカラグをつくるヨガ 148以上 15:00-16:10 Na v o 27 11 Na,700 7 14 21 28 Na,700 しなかかなカラグをつくるヨガ 4 Na 18 25 Na,700 しなかかなカラグをつくるヨガ 4 Na 18 15 Na,700 Na	¥2,900
#哲学子高音を入の母盤ケア 1:4歳以上 9:00-10:00 がボラ 25 12 17,300 8 15 12 27 72 17 10 理事務法士による大人の骨盤ケア 5 12 17 26 17 10 10 15-11:00 ボボラ 25 12 17 30 10 15-11:00 ボボラ 25 12 17 30 10 15-11:00 ボボラ 25 12 17 30 12 17 17 30 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17	¥2,900
#報子子の長れられの列連を保す 1860年の一部 10:15-11:00 がポーラー 25 5 73;100 1 1 1 2 7 数数	¥2,900
### APP APP APP APP APP APP APP APP APP	¥2, 900
(¥1,500
近日 日本語画	¥1,500
アロマストレッチョガ 16歳以上 13:30~14:15 Mayo 29 5 51,100 15 29 11,500 アロマストレッチョガ 19 郵度 アロマストレッチョガ 5 19 10 月 日本度 アロマストレッチョガ 5 19 10 日本度 アロマストレッチョガ 10 12 12 14 13:30~14:15 Mayo 29 5 51,100 8 12 20 14 15 15 10 12 14 15 15 15 15 15 15 15	¥1,500
Pロマストレッチョガ 16級以上 13:30~16:15 Na yo 29 5 N3,100 15 29 N1,500 アロマストレッチョガ 19 都度 アロマストレッチョガ 5 19 日本の 15 日本の	6 ¥1,500
はじめてみよう ストリートダンス(初級) 年9~小字6年生 16:30~17:15 唐澤 綾 36 10 ¥6,100 8 15 22 ¥2,200 はじめてみよう ストリートダンス(初級) 5 12 19 26 ¥2,900 はじめてみよう ストリートダンス(初級) 5 12 19 26 ¥2,900 メンチ・キック機競馬 エクササイズ(初船) ※ 金倉を使ってしなやかに シェイブアップ・メガダンス 16歳以上 9:15~20:00 小嶋 渚 39 12 ¥7,300 8 15 22 29 ¥2,900 メンチ・キック機競馬 大会を使ってしなやかに シェイブアップ・メガダンス 16歳以上 9:00~10:00 ボボラ 25 12 ¥7,300 10 17 24 31 ¥2,900 理学療法士による高まり服備ケア教室 14 21 28 ¥2,900 理学療法士による高より服備ケア教室 7 14 21 28 ¥2,900 理学療法士による高より服備ケア教室 7 14 21 28 ¥2,900 まりまた支援動あそび&ママリフレッシュ 7 14 21 21 11:15~12:00 U-ko 29 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 骨盤リズムダイエット 16歳以上 13:00~14:00 満川 理菜 29 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 骨盤リズムダイエット 16歳以上 13:00~14:00 満川 理菜 20 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 はじめてのフラダンス 7 21 ¥1,500 ほじめてのフラダンス 7 21 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) キタ~年長 15:10~16:10 ボボラ 25 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) 14 28 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) 14 28 ¥1,500 見空療法士による 幼児体づくり教室(金) 49~中年名 15:10~16:10 ボボラ 25 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) 49~中年名 15:10~16:10 ボボラ 25 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) 49~中年名 15:10~16:10 ボボラ 25 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) 14 28 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) 5 千アダンス 7 21 ¥1,500 せいかてのフラダンス 7 21 ¥1,500 サットダンス 7 21 ¥1,500 せいかてのフラダンス 7 21 ¥1,500 せいかてのフラダンス 7 21 ¥1,500 せいかてのフラダンス 7 21 ¥1,500 サットダンス 7 21 ¥1,500 せいかしかんりにかんりを 42 ¥1,500 せいかしかんりを 42 ¥1,500 せいかしかんりを 42 ¥1,500 せいかしんりを 42	¥1,500
バンチ・キック機能系 エンササイズ(初始)水 全身を使ってしながらに シェイブアップーメガタンス 16歳以上 20:20~21:05 U-ko 36 12 ¥7,300 8 15 22 29 ¥2,900 パンチ・キック機能系 エクササイズ(初始)水 全身を使ってしながらに シェイブアップーメガタンス 16歳以上 7:500~16:00 ボボラ 25 12 ¥7,300 10 17 24 31 ¥2,900 理学療法士による肩こり腰痛が下敷室 7 14 21 28 ¥2,000 理学療法士による肩こり腰痛が下敷室 7 14 21 28 ¥2,000 理学療法士による肩こり腰痛が下敷室 7 14 21 28 ¥2,000 理学療法士による肩こり腫が下敷室 7 14 21 28 ¥2,000 理学療法士による肩こり腫が下敷室 7 14 21 28 ¥1,500 理学療法士による肩こり腫が下敷室 7 14 21 28 ¥1,500 を与を使ってしながらに シニアコガ 16歳以上 11:15~12:00 U-ko 29 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 ZUNBA 7 21 ¥1,500 ZUNBA 7 21 金曜日 筋膜リリース&ストレッチ 16歳以上 13:00~14:00 浦川 理薬 29 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 が原リリース&ストレッチ 14 28 ¥1,500 が原リリース&ストレッチ 14 21 28 ¥1,500 が原仕がごり敷室(全) 14 4 28 ¥1,500 が原仕がごり敷室(全) 47,500 が原仕がごり入りを含むが正式を含	6 ¥1,500
### ### ### ### ### ### ### ### ### #	¥2,200
シェイブアップーメガダンス~ 10mm No. 20・20・21・15 0-RO 30 12 キャ,500 8 13 22 24 キャ,500 シェイブアップーメガダンス~ 3 12 17 20 サイファップーメガダンス~ 3 12 17 21 17 20 サイファップーメガダンス~ 3 12 17 24 31 12 17 20 サイファップ・スナガダンス~ 3 12 17 21 14 21 28 ¥2,900 理学療法士による局こり腰痛ケア教室 7 14 21 28 ¥2,900 理学療法士による局こり腰痛ケア教室 7 14 21 20 よちち運動あそび&マリフレッシュ 7 14 21 20 よちち運動あそび&マリフレッシュ 7 14 21 41 20 20 43,700 17 31 ¥1,500 20 よちち運動あそび&マリフレッシュ 7 14 21 21 ¥1,500 まちち運動あそび&マリフロ・カンニアリンス 7 21 ¥1,500 第位 42 21 42 20 20 43,700 10 24 ¥1,500 第位 21 <td>¥2,900</td>	¥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 31 ¥1,500 ZUMBA 7 21 ¥1,500 ZUMBA 7 21 日命殿以上 11:15~12:00 U-ko 29 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 骨盤リズムダイエット 14 28 ¥1,500 分ニアヨガ 7 21 かニアヨガ 16歳以上 13:00~14:00 浦川 理菜 29 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 筋膜リリース&ストレッチ 14 28 ¥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 筋膜リリース&ストレッチ 14 28 ¥1,500 筋膜リース&ストレッチ 14 28 ¥1,500 が放けリース&ストレッチ 14 28 ¥1,500 が成けリース&ストレッチ 14 28 ¥1,500 が成けインのフラダンス 7 21 ¥1,500 はじめてのフラダンス 7 21 ¥1,500 オープシス 7 21 ¥1,500 オープンス 7 21 ¥1,500 オープン	¥2, 900
ZUMBA 16歳以上 11:15~12:00 U-ko 29 6 ¥3,700 17 31 ¥1,500 ZUMBA 7 21 ¥1,500 ZUMBA 7 21 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 骨盤リズムダイエット 14 28 ¥1,500 骨盤リズムダイエット 14 シニアヨガ 16歳以上 13:00~14:00 浦川 理菜 29 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 シニアヨガ 7 21 ¥1,500 シニアヨガ 7 21 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 筋膜リリース&ストレッチ 14 28 ¥1,500 筋膜リリース&ストレッチ 14 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 建学療法士による 幼児体づくり教室(金) 14 28 ¥1,500 建学療法士による 幼児体づくり教室(金) 14 28 ¥1,500 建学療法士によ	¥2,900
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 骨盤リズムダイエット 14 28 ¥1,500 骨盤リズムダイエット 14 28 ×1,500 骨盤リズムダイエット 14 28 ×1,500 サニアヨガ 7 21 ×1,500 シニアヨガ 7 21 ×1,500 シニアヨガ 7 21 ×1,500 シニアヨガ 7 21 ×1,500 シニアヨガ 7 21 ×1,500 ガ腺リリース&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 が腺リリース&ストレッチ 14 28 ×1,500 がりりース&ストレッチ 14 28 ×1,500 がりりース&ストレッチ 14 28 ×1,500 はじめてのフラダンス 7 21 ×1,500 はじめてのフラダンス 7 21 ×1,500 はじめてのフラダンス 7 21 ×1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室 (金) 4+,500 理学療法士による 幼児体づくり教室 (金) 14 28 ×1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室 (金) 41 28 ×1,500 単介格士による 41 28 ×1,500 単元 41 28	¥2,200
金曜日 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 シニアヨガ 7 21 ¥1,500 シニアヨガ 7 21 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 筋膜リリース&ストレッチ 14 28 ¥1,500 筋膜リリース&ストレッチ 14 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 はじめてのフラダンス 7 21 ¥1,500 はじめてのフラダンス 7 21 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 ポポラ 25 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) 14 28 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) 14 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 チアダンス 7 21 ¥1,500 チアダンス 7 21	¥1,500
金曜日 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 筋膜リリース&ストレッチ 14 28 ¥1,500 筋膜リリース&ストレッチ 14 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 はじめてのフラダンス 7 21 ¥1,500 はじめてのフラダンス 7 21 生学療法士による 幼児体づくり教室(金) 年少~年長 15:10~16:10 ポポラ 25 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) 14 28 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室(金) 14 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 チアダンス 7 21 ¥1,500 チアダンス 7 21	¥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 はじめてのフラダンス 7 21 ¥1,500 はじめてのフラダンス 7 21 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 ポポラ 25 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室 (金) 14 28 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室 (金) 14 7 31 ¥1,500 チアダンス 7 21 ¥1,500 サアダンス 7 21 ¥1,500 サアダ	¥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 ポポラ 25 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室 (金) 14 28 ¥1,500 理学療法士による 幼児体づくり教室 (金) 14 7 31 ¥1,500 チアダンス 17 21 1,500 チアダンス 7 21 1,50	¥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 チアダンス 7 21 ¥1,500 チアダンス 7 21	¥1,500
	¥1,500
夜ヨガ 16歳以上 19:10~19:55 Mayo 35 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 夜ヨガ 14 28 ¥1,500 夜ヨガ 014 14 1500	¥1,500
	¥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 渡邉 ユウスケ 34 6 ¥3,700 10 24 ¥1,500 パンチ・キック燃焼系 エクササイズ (初級) 金 14 28 ¥1,500 パンチ・キック燃焼系 エクササイズ (初級) 金 14 28 ×1,500 パンチ・キック燃焼系 エクササイズ (初級) 金 14 28 ×1,500 パンチ・キック燃焼系	¥1,500
理学療法士による小学生体づくり教室 小学 年生~6年生 9:00~10:00 ポポラ 25 6 ¥3,700 II 25 ¥1,500 理学療法士による小学生体づくり教室 8 22 ¥1,500 理学療法士による小学生体づくり教室 8	¥1,500
運動あそびでおもいっ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 18 都度 運動あそびでおもいっきり親子であそぼう 15 都度 運動あそびでおもいっきり親子であそぼう 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 II 18 ¥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) I 8 15 ¥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) I 8 15	¥2, 200
ZUMBA (土) 16歳以上 14:45~15:30 U-ko 29 3 ¥1,900 25 都度 ZUMBA (土) 22 都度 ZUMBA (土)	29 都度
日曜日 パンチ・キック燃焼系 16歳以上 9:00~9:45 中村 友香里 34 13 ¥7,900 5 12 19 26 ¥2,900 パンチ・キック燃焼系 エクササイズ (初級) 日 2 9 16 23 ¥2,900 パンチ・キック燃焼系 エクササイズ (初級) 日 2 9 16	3 30 ¥3,600

	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P	日となります。	。※2.1か月コ-	-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	足裏から整える-10歳の身体づくり	12	26	¥2,200	足裏から整える-10歳の身体づくり	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	I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	ポポラ
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

≪Ⅰカ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