

1ヶ月 ¥1,600円～始められます！気になる教室に気軽に参加してみませんか？

**3.6(木) 10:00より 予約受付スタート!**

不安な方は  
まず1回体験!  
**1,000円**  
(税込)

**500円ワンコイン体験会実施!**

体験会実施教室は最低参加人数5名とさせていただきます。予めご了承ください。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。

1ヶ月コースも  
ございます!



## 親子クラス

広い空間で親子でのびのびと過ごそう!

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

### 楽しく動いて身につけよう 運動あそび

講師 木村 憂子 定員 各25名  
日時 火 10:20~11:20

#### 《ステップクラス》

他のおともだちがいる空間でカラダを動かす楽しさを身につけよう!

対象 1歳6ヶ月~2歳6ヶ月目安  
受講料 3ヶ月コース 2,400円

実施日  
4月 1  
5月 6  
6月 3



#### 《ジャンプクラス》

体を動かす事が好きになるプログラム!

対象 2歳6ヶ月~3歳11ヶ月目安  
受講料 3ヶ月コース 4,000円

実施日  
4月 22  
5月 13・27  
6月 10・24



4/8  
500円  
体験!

### 骨盤ケア&赤ちゃんの発達を 促すエクササイズ

ママは理学療法士による産後ケアで骨盤を整えよう! 赤ちゃんは正しい体の動かし方習得!

講師 ポポラ 定員 25名

日時 水 11:30~12:15

対象 0歳2ヶ月~1歳

受講料 3ヶ月コース 4,800円

実施日 ※隔週での実施  
4月 16・30  
5月 7・21  
6月 4・18



4/2  
500円  
体験!

### いろいろなあそびであそんで みよう! & ママリフレッシュ

運動あそびで自然と運動能力もUP! ママには肩・腰周りのケア時間でリフレッシュ!

講師 川井 菜探 定員 15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 4,800円

実施日  
4月 18  
5月 2・16・30  
6月 6・20



4/11  
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!

講師 高橋 純 定員 10名

日時 水 11:30~12:15

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 4,000円

実施日 ※隔週での実施  
4月 23  
5月 14・28  
6月 11・25



4/9  
500円  
体験!

### おやこでいっしょにえいごたいそう

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 定員 20名

受講料 3ヶ月コース 4,000円

実施日 ※隔週での実施  
4月 23  
5月 14・28  
6月 11・25



4/9  
500円  
体験!

### いろいろなあそびでおもいっきりあそぼう

運動が苦手な子ども大歓迎! "やりたくなる"仕掛けでカラダを動かす楽しさUP!

講師 川井 菜探 定員 15名

日時 土 9:00~10:00

対象 年少~年長

受講料 3ヶ月コース 2,400円

実施日  
4月 19  
5月 17  
6月 21



4/19  
500円  
体験!

### 月替り ママのためのすっきりtime

ヨガ・調整系など月替りの内容でリフレッシュ。

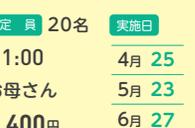
講師 月替り講師 定員 20名

日時 金 10:15~11:00

対象 子育て中のお母さん

受講料 3ヶ月コース 2,400円

実施日  
4月 25  
5月 23  
6月 27



## 子どもクラス

たくさん動いて楽しいを見つけよう!

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)

HIPHOPやR&Bの最新の音楽に合わせたダンスをマスター!

講師 唐澤 綾 定員 36名

日時 水 16:30~17:15

対象 年少~小学6年生

受講料 3ヶ月コース 8,000円

実施日  
4月 9・16・23  
5月 7・14・21・28  
6月 4・11・18



4/2  
500円  
体験!

### 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

対象 年中~小学2年生

受講料 3ヶ月コース 4,800円  
※ボンボンを別途ご購入いただけます。

実施日  
4月 18  
5月 2・16・30  
6月 6・20



4/4  
500円  
体験!

### 理学療法士による体づくり教室

子どもたち自身の持っている筋力を効率よく使える体づくり! 足りない要素や身体の使い方の間違いを修正し支援します!

理学療法士による  
楽しく体幹力アップ教室(幼児)

定員 20名

日時 月 15:10~16:10

対象 年少~年中

受講料 3ヶ月コース 8,000円

実施日  
4月 14・21・28  
5月 12・19・26  
6月 2・16・23・30



4/7  
500円  
体験!

理学療法士による  
楽しく体幹力アップ教室

定員 20名

日時 月 16:25~17:25

対象 年長~小学2年生

受講料 3ヶ月コース 8,000円

実施日  
4月 14・21・28  
5月 12・19・26  
6月 2・16・23・30



4/7  
500円  
体験!

理学療法士による  
楽しく小学生  
体の基礎づくり教室

定員 25名

日時 土 9:00~10:00

対象 小学1年~6年生

受講料 3ヶ月コース 4,800円

実施日 ※隔週での実施  
4月 12・26  
5月 10・24  
6月 14・28



## NEW! ピックルボール サークル

みんなでワイワイ  
楽しく打ち合おう



テニス×バドミントン×卓球を組み合わせたようなスポーツ!  
少しのレクチャーで打てるようになります!

担当 スマイル推進者 定員 各8名

受講料 1ヶ月 2回開催の場合 1,600円

3回開催の場合 2,400円

※バドレンタル料別 ※月毎の申込みになります。

持ち物 飲み物・タオル・室内靴

### 《大人クラス》

水 14:45~16:00 日 10:30~11:45 日 13:00~14:15

実施日  
4月 2・16・30  
5月 7・21  
6月 4・18

実施日 4月 6・20

実施日 4月 6・20

実施日 5月 4・18

実施日 6月 1・15・29

### 《親子大歓迎クラス》

日 10:30~11:45 実施日

対象 4月 13・27  
5月 11・25  
6月 8・22

小学3年生~大人  
(こどもだけでも可)  
※大人だけの参加不可

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!

500円体験の予約・コースの日程はコチラ!



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

親子・子ども向けイベント 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

ヨガ・調整系・有酸素運動などご自身に合う運動が選びやすいバリエーション!

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 **1,000円** 税込

初めての人でも  
気軽に参加できます!

**ヨガ系**  
マットピラティス

**ヨガ系**  
簡単! 楽しい!  
ストレッチ&骨盤リズム運動

**ヨガ系**  
基礎代謝アップエクササイズ

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

ココロとからだを整えて朝からスッキリ!  
ベーシックヨガ〜体のスイッチON〜

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 8,000円		
実施日	4月 14・21・28		
	5月 12・19・26		
	6月 2・9・23・30		



4/7日  
500円  
体験!

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 9,600円		
実施日	4月 1・8・15・22		
	5月 6・13・20・27		
	6月 3・10・17・24		



4/4日  
500円  
体験!

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 10,400円		
実施日	4月 1・8・15・22・29		
	5月 6・13・20・27		
	6月 3・10・17・24		



**500円体験会が目白押し!**  
気になるものを体験してみませんか?  
体験会実施教室は最低遂行人数5名とさせていただきます。  
予めご了承ください。

週ごとに香りが変わる♪ 初めての方向けの人気教室!  
アロマでストレッチヨガ **おススメ!**

講師	Mayo	定員	29名
日時	水 13:30~14:15		
受講料	3ヶ月コース 4,800円		
実施日	4月 16・30		
	5月 7・21		
	6月 4・18		



4/2日  
500円  
体験!

免疫力の向上・柔軟性を高めたい方などに!  
シニア身体調整ヨガ

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 4,000円		
実施日	4月 18		
	5月 16・30		
	6月 6・20		



4/4日  
500円  
体験!

ゆったりとした空間・環境で疲れを癒し、リラックス。  
カラダとココロのほぐしヨガ

講師	Mayo	定員	35名
日時	金 19:10~19:55		
受講料	3ヶ月コース 4,800円		
実施日	4月 11・25		
	5月 9・23		
	6月 13・27		



カラダの悩みはありませんか?  
コリほぐすヨガ

講師	Mayo	定員	29名
日時	水 13:30~14:15		
受講料	3ヶ月コース 4,000円		
実施日	4月 23		
	5月 14・28		
	6月 11・25		



4/9日  
500円  
体験!

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 9,600円		
実施日	4月 9・16・23・30		
	5月 7・14・21・28		
	6月 4・11・18・25		



4/2日  
500円  
体験!

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 15:00~15:45		
受講料	3ヶ月コース 7,200円		
実施日	4月 12・19		
	5月 3・10・17・24		
	6月 7・14・21		



4/5日  
500円  
体験!

楽しく癒やされながら姿勢を改善、体幹力もUP!  
はじめてのフラダンス

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 4,000円		
実施日	4月 18		
	5月 16・30		
	6月 6・20		



4/4日  
500円  
体験!

楽しく踊って気分リフレッシュプログラム♪  
ジャンルMIX!心も体もシンクロ!  
MOVE BODY DANCE

講師	U-ko	定員	29名
日時	土 16:00~16:45		
受講料	3ヶ月コース 9,600円		
実施日	4月 12・19・26		
	5月 3・10・17・24・31		
	6月 7・14・21・28		



4/5日  
500円  
体験!

踊れなくても大丈夫!ラテンの音楽を楽しもう!  
誰でも楽しめるZUMBA(金)

講師	U-ko	定員	29名
日時	金 11:40~12:25		
受講料	3ヶ月コース 4,800円		
実施日	4月 18		
	5月 2・16・30		
	6月 6・20		



4/4日  
500円  
体験!

全身の引締めにも効果的!  
誰でも楽しめるZUMBA(土)

講師	U-ko	定員	29名
日時	土 15:00~15:45		
受講料	3ヶ月コース 2,400円		
実施日	4月 26		
	5月 31		
	6月 28		



4/11日  
500円  
体験!

音楽に合わせて、骨盤周りを動かす!  
簡単!楽しい!ストレッチ&骨盤リズム運動

講師	U-ko	定員	29名
日時	金 11:40~12:25		
受講料	3ヶ月コース 4,000円		
実施日	4月 25		
	5月 9・23		
	6月 13・27		



4/11日  
500円  
体験!

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

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 9,600円		
実施日	4月 1・8・15・22		
	5月 6・13・20・27		
	6月 3・6・10・17・24		



4/11日  
500円  
体験!

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	ポボラ	定員	25名
日時	火 9:00~10:00		
受講料	3ヶ月コース 8,800円		
実施日	4月 1・8・15・22		
	5月 13・20・27		
	6月 3・10・17・24		



理学療法士による 大人運動教室  
基礎代謝アップエクササイズ  
インナーマッスルを活性化!

講師	ポボラ	定員	25名
日時	水 9:00~10:00		
受講料	3ヶ月コース 9,600円		
実施日	4月 9・16・23・30		
	5月 7・14・21・28		
	6月 4・11・18・25		



4/2日  
500円  
体験!

理学療法士による 大人運動教室  
疲れにくい体づくり教室〜セルフケア〜

講師	ポボラ	定員	25名
日時	金 9:00~10:00		
受講料	3ヶ月コース 9,600円		
実施日	4月 11・18・25		
	5月 2・9・16・23・30		
	6月 6・13・20・27		



4/4日  
500円  
体験!

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 9,600円		
実施日	4月 6・13・20・27		
	5月 11・18・25		
	6月 1・8・15・22・29		



4/4日  
500円  
体験!

姿勢改善やストレス解消にも!  
マットピラティス **おススメ!**

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 8,800円		
実施日	4月 14・21・28		
	5月 12・19・26		
	6月 2・9・16・23・30		



4/7日  
500円  
体験!

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 4,000円		
実施日	4月 25		
	5月 9・23		
	6月 13・27		



4/11日  
500円  
体験!

500円体験予約

教室詳細

コース日程

はコチラから!



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!

※マークのクラスはお子さま連れの来館OK! ただし、お子さまの教室参加はいただけません。ご了承ください。

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 9,600円		
実施日	4月 2・9・16・23		
	5月 7・14・21・28		
	6月 4・11・18・25		

講師	渡邊 コウスケ	定員	34名
日時	金 20:15~21:00		
受講料	3ヶ月コース 4,800円		
実施日	4月 11・25		
	5月 9・23		
	6月 13・27		



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&トランポウーク

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 9,600円		
実施日	4月 7・14・21・28		
	5月 12・19・26		
	6月 2・9・16・23・30		



◆4月中旬~5月上旬は蓮華寺池公園にて藤まつりが開催されます。藤まつり期間中は周辺道路の混雑が予想されますのでお時間に余裕を持ってご来館をお願いいたします。

れんげじスマイルホール キッズパーク  
TEL. 054-641-7715

フィットネス・エキスパート  
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」バス下車、徒歩4分。

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