

【れんげじスマイルホール 教室 4月～6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	4月			1カ月コース 料金	5月			1カ月コース 料金	6月			1カ月コース 料金							
月曜日	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	16歳以上	9:00～10:00	村瀬 共香	29	10	¥8,000		14	21	28	¥2,700		12	19	26	¥2,700		2	9	16	23	30	¥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	¥9,600	7	14	21	28	¥3,600		12	19	26	¥2,700		2	9	16	23	30	¥4,500		
	マットピラティス	16歳以上	13:15～14:15	鈴木 二三枝	29	11	¥8,800		14	21	28	¥2,700		12	19	26	¥2,700		2	9	16	23	30	¥4,500		
	理学療法士による楽しく体幹力アップ教室 (幼児)	年少～年中	15:10～16:10	ボボラ	20	10	¥8,000		14	21	28	¥2,700		12	19	26	¥2,700		2		16	23	30	¥3,600		
	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室	年長～小学2年生	16:25～17:25	ボボラ	20	10	¥8,000		14	21	28	¥2,700		12	19	26	¥2,700		2		16	23	30	¥3,600		
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	ボボラ	25	11	¥8,800	1	8	15	22	¥3,600		13	20	27	¥2,700		3	10	17	24	¥3,600			
	楽しく動いて身につけよう運動あそび (ステップ)	1歳6か月～2歳6か月	10:20～11:20	木村 憂子	25	3	¥2,400	1				都度		6			都度		3				都度			
	楽しく動いて身につけよう運動あそび (ジャンプ)	2歳6か月～3歳11か月	10:20～11:20	木村 憂子	25	5	¥4,000				22	都度		13		27	¥1,800			10		24	¥1,800			
	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	¥9,600	1	8	15	22	¥3,600		6	13	20	27	¥3,600		3	10	17	24	¥3,600		
	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	¥9,600	1	8	15	22	¥3,600		6	13	20	27	¥3,600		3	10	17	24	¥3,600		
	しなやかなカラダをつくるヨガ	16歳以上	15:00～16:00	Mayo	29	13	¥10,400	1	8	15	22	29	¥4,500		6	13	20	27	¥3,600		3	10	17	24	¥3,600	
水曜日	基礎代謝アップエクササイズ	16歳以上	9:00～10:00	ボボラ	25	12	¥9,600		9	16	23	30	¥3,600		7	14	21	28	¥3,600		4	11	18	25	¥3,600	
	おやこでいっしょに！えいごたいそう	1歳6か月～3歳	10:15～11:00	ABC KIDS CLUB	20	5	¥4,000				23	¥900		14		28	¥1,800			11		25	¥1,800			
	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	11:30～12:15	ボボラ	25	6	¥4,800				16	¥1,800		7		21	¥1,800			4		18	¥1,800			
	ふれあいベビーマッサージ	0歳2か月～0歳6か月	11:30～12:15	高橋 絢	10	5	¥4,000				23	¥900		14		28	¥1,800			11		25	¥1,800			
	アロマストレッチヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	6	¥4,800				16	¥1,800		7		21	¥1,800			4		18	¥1,800			
	コリほぐすヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	5	¥4,000				23	¥900			14		28	¥1,800			11		25	¥1,800		
	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	¥8,000		9	16	23	¥2,700		7	14	21	28	¥3,600		4	11	18	¥2,700			
	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ (初級) 水	16歳以上	19:15～20:00	小嶋 渚	39	12	¥9,600	2	9	16	23	¥3,600		7	14	21	28	¥3,600			4	11	18	25	¥3,600	
	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	20:20～21:05	U-ko	36	12	¥9,600		9	16	23	30	¥3,600		7	14	21	28	¥3,600			4	11	18	25	¥3,600
金曜日	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	16歳以上	9:00～10:00	ボボラ	25	12	¥9,600			11	18	25	¥2,700		2	9	16	23	30	¥4,500		6	13	20	27	¥3,600
	いろんなあそびを楽しもう！ & ママリフレッシュ	つたい歩き～2歳	10:15～11:00	川井 菜採	15	6	¥4,800				18	都度		2		16		30	¥2,700			6		20	¥1,800	
	月替わりママのためのすっきりTime	子育て中のお母さん	10:15～11:00	講師	20	3	¥2,400				25	都度				23	都度					27	都度			
	誰でも楽しめるZUMBA (金)	16歳以上	11:40～12:25	U-ko	29	6	¥4,800				18	都度		2		16		30	¥2,700			6		20	¥1,800	
	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動	16歳以上	11:40～12:25	U-ko	29	5	¥4,000				25	都度		9		23	¥1,800				13		27	¥1,800		
	シニア身体調整ヨガ	16歳以上	13:00～14:00	浦川 理菜	29	5	¥4,000				18	都度			16		30	¥1,800			6		20	¥1,800		
	筋膜リリース&ストレッチ	16歳以上	13:00～14:00	浦川 理菜	20	5	¥4,000				25	都度		9		23	¥1,800				13		27	¥1,800		
	はじめてのフラダンス	16歳以上	15:00～16:00	松下 恵美子	20	5	¥4,000				18	都度			16		30	¥1,800			6		20	¥1,800		
	チアダンス	年中～小学2年生	16:30～17:30	DANCE WAVE	20	6	¥4,800				18	都度		2		16		30	¥2,700			6		20	¥1,800	
	カラダとココロのほぐしヨガ	16歳以上	19:10～19:55	Mayo	35	6	¥4,800			11		25	¥1,800		9		23	¥1,800				13		27	¥1,800	
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	¥4,800			11		25	¥1,800		9		23	¥1,800				13		27	¥1,800		
土曜日	理学療法士による 楽しく小学生体の 基礎づくり教室	小学1年生～6年生	9:00～10:00	ボボラ	25	6	¥4,800				12	26	¥1,800		10		24	¥1,800				14		28	¥1,800	
	いろんなあそびでおもいっきりあそぼう	年少～年長	9:00～10:00	川井 菜採	15	3	¥2,400				19	都度			17		都度					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	15:00～15:45	U-ko	29	9	¥7,200		12	19		¥1,800		3	10	17	24	¥3,600			7	14	21	¥2,700		
	誰でも楽しめるZUMBA (土)	16歳以上	15:00～15:45	U-ko	29	3	¥2,400				26	都度					31	都度					28	都度		
	ジャンルMIX！心も体もシンクロ！ ～MOVEBODYDANCE～	16歳以上	16:00～16:45	U-ko	29	12	¥9,600		12	19	26	¥2,700		3	10	17	24	31	¥4,500			7	14	21	28	¥3,600
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	12	¥9,600	6	13	20	27	¥3,600			11	18	25	¥2,700			1	8	15	22	29	¥4,500

※ 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～スマイルサークル		※バドル(ラケット)レンタル料(別途)：200円/1回 高性能バドルレンタル:400円/1回										1ヵ月参加毎もしくは都度参加でのご案内となります 都度参加：1,000円(税込み)												
水曜日	ビクブルボール～水曜日～	16歳以上	14:45～16:00	スマイル推進者	8			2	16	30	¥2,400			7	21		¥1,600			4	18		¥1,600	
日曜日	ビクブルボール～日曜日～	16歳以上	10:30～11:45	スマイル推進者	8			6	20		¥1,600			4	18		¥1,600			1	15		29	¥2,400
日曜日	ビクブルボール～日曜日～	16歳以上	13:00～14:15	スマイル推進者	8			6	20		¥1,600			4	18		¥1,600			1	15		29	¥2,400
日曜日	ビクブルボール～日曜日～	小学3年生～大人	10:30～11:45	スマイル推進者	8				13	27	¥1,600			11	25		¥1,600			8	22		¥1,600	

◀1ヵ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	¥4,500	4回	¥3,600
3回	¥2,700	2回	¥1,800