

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？

6/5(水) 10:00より 予約受付スタート!

今だけ **500円** 体験会実施!
ワンコイン

このマークが
付いている
教室で実施!

7/4(金)
500円
体験!

500円体験の予約・
コースの日程は
こちらのQRから!



体験会実施教室は最低遠行人数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。

不安な方は
まず1回体験!
1,000円 (税込)

静岡県で唯一!

新しいことはじめよう! 新クラスざっくざっく登場!

バルシューレジャパン認定のJUNSHINSPORTSCLUBによる教室!! こども達の可能性を広げよう!
ボールあそびの基礎を身につけて楽しく土台づくりができる! 講師 JUNSHINSPORTSCLUB

親子クラス 楽しくボールあそび～バルシューレ～

運動センサが
ガンガン育つ!

日時 水 10:15～11:00
対象 1歳～3歳目安 定員 10名
受講料 3ヶ月コース 4,800円
実施日 7月 16・30
8月 6・20
9月 3・17

7/9(水)
500円
体験!

子どもクラス あそびの達人!～バルシューレ～ 定員 各20名

日時 金 15:00～16:00
対象 年少・小学1年生
受講料 3ヶ月コース 5,000円
実施日 7月 25
8月 8・22
9月 12・26

7/11(金)
500円
体験!

日時 金 16:20～17:20
対象 年長・小学1年生目安
受講料 3ヶ月コース 5,000円
実施日 7月 25
8月 8・22
9月 12・26

7/11(金)
500円
体験!

基礎を学んで更にレベルアップ!!
フォーメーションダンスでワクワク度UP!!

子どもクラス はじめてみようストリートダンス レベルアップクラス

講師 唐澤 綾

日時 水 17:20～17:50
対象 年少～小学6年生
受講料 3ヶ月コース 5,400円 定員 20名
実施日 7月 9・16・23
8月 6・13・27
9月 3・10・17

7/2(水)
500円
体験!

初級クラスと
合わせての
参加が必須

※都度参加・1ヶ月参加はできません。

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しております! 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 Q で検索!

親子クラス

ママは産後ケアで、赤ちゃんは正しい体の動かし方を習得♪ 骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ

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 7月 16・30
8月 6・20
9月 3・17

7/2(水)
500円
体験!

楽しく育児をするきっかけづくり! ふれあいベビーマッサージ

講師 高橋 絢 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 7月 23
8月 13・27
9月 10・24

7/9(水)
500円
体験!

ヨガ・調整系など月替りの内容でリフレッシュ。 月替りママのためのすっきりtime

講師 浦川 理菜 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 7月 25
8月 22
9月 26

7/25 (7月) 骨盤調整 リラックスヨガ
8/22 (8月) 夏の疲れ解消 筋膜リリース&ヨガ
9/26 (9月) 背中美人ヨガ ～バキバキの背中・肩首を整えよう～

※内容は変更となる場合がございます。

リズム遊びなどを通して自然と身につく本格英語! おやこでいっしょに! えいごたいそう

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 4,000円
実施日 7月 23
8月 13・27
9月 10・24

7/9(水)
500円
体験!

集団の中でカラダを動かす楽しさを身につけよう! 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 25名
日時 火 10:20～11:20
対象 1歳6か月～3歳11か月目安
受講料 3ヶ月コース 4,800円
実施日 7月 8・22
8月 12・26
9月 9・30

7/1(火)
500円
体験!

子どもクラス

リズム感や柔軟性を向上! チアダンス

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
実施日 7月 18
8月 1・15・29
9月 5・19

7/4(金)
500円
体験!

はじめてみよう ストリートダンス 初級クラス

講師 唐澤 綾 レベルアップクラス 新登場!
定員 20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 7,200円
実施日 7月 9・16・23
8月 6・13・27
9月 3・10・17

7/2(水)
500円
体験!

理学療法士による体づくり教室

講師 ポポラ 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 7,200円
実施日 7月 14・28
8月 4・18・25
9月 1・8・22・29

7/7(月)
500円
体験!

楽しく体幹力アップ教室 (幼児)

講師 ポポラ 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 7,200円
実施日 7月 14・28
8月 4・18・25
9月 1・8・22・29

7/7(月)
500円
体験!

楽しく小学生体の基礎づくり教室

講師 ポポラ 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 7月 12・26
8月 9・23
9月 13・27

7/12(土)
500円
体験!

持ち物 親子クラス 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 子どもクラス 飲み物・タオル・室内シューズ

打って楽しく! ピククルボール!

みんなでワイワイ楽しく☆
程よい運動量で楽しく動こう!

担当 スマイル推進者
持ち物 飲み物・タオル・室内靴

《大人クラス》※パドルレンタル料別		テニス×バドミントン×卓球を組み合わせたような楽しいスポーツ!	
水 14:45～16:00	日 10:30～11:45	日 13:00～14:15	
定員 10名	定員 10名	定員 10名	
受講料1ヶ月	受講料1ヶ月	受講料1ヶ月	
7月 2,400円	7月 6・20	7月 6・20	
8月 6・20	7月・9月 1,600円	7月・9月 1,600円	
8月・9月 1,600円	8月 3・17・31	8月 3・17・31	
9月 3・17	8月 2,400円	8月 2,400円	
	9月 21・28	9月 7・21	

《親子クラス》 運動が得意ではないお子さまも大歓迎!	
日 10:30～11:45 定員 5組	
対象 小学3年生～中学生親子	
受講料1ヶ月	
7月・8月 2,000円	7月 13・27
(1組)	8月 10・24
9月 1,000円	9月 14
※パドルレンタル料別	

教室・イベント情報はコチラ!

動画や写真等で
随時紹介中!

公式Instagram

renejikidspark



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 《無料》

0歳～小学生までの親子を
対象にした室内遊び場!

全ての方が遊べ、小さいお子様も安心して遊べる広場を
ご用意! 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!



こどもの習い事の前後に☆
兄弟の待ち時間にも大活用!

大人クラス

自分らしく! 楽しい日々を! 趣味の1つに! 自分で自分のカラダを大事にしよう!

3ヵ月コースだから、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1回1,000円体験から!

初めての人でも
気軽に参加できます!



おすすめ

マットピラティス

おすすめ

簡単!楽しい!
ストレッチ&骨盤リズム運動

おすすめ

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

ヨガ系
クラス

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 8,800円		
実施日	7月 14・21・28 8月 4・11・18・25 9月 1・8・22・29		

7/7
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 8,800円		
実施日	7月 1・8・22・29 8月 5・12・26 9月 2・9・16・30		

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 11,200円		
実施日	7月 1・8・15・22・29 8月 5・12・19・26 9月 2・9・16・23・30		

おすすめ!
500円体験会開催中!

多数のクラスで開催!
気になるものを体験してみませんか?

7/4
500円
体験!

体験会がある教室は
このマークが目印です!

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

お申し込みは
コチラから!

ヨガ系
クラス

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 **おすすめ!**

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	7月 16・30 8月 6・20 9月 3・17		

7/2
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 4,800円		
実施日	7月 18 8月 1・15・29 9月 5・19		

7/4
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	7月 11・25 8月 8・22 9月 12・26		

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	7月 23 8月 13・27 9月 10・24		

7/9
500円
体験!

ダンス系
クラス

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	7月 9・16・23・30 8月 6・13・20・27 9月 3・10・17・24		

7/2
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 6,400円		
実施日	7月 12・19 8月 2・9・23 9月 6・13・20		

7/5
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 4,800円		
実施日	7月 4・18 8月 1・29 9月 5・19		

子連れ
OK!

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 8,800円		
実施日	7月 12・19・26 8月 2・9・23・30 9月 6・13・20・27		

7/5
500円
体験!

ダンス系
クラス

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 4,000円		
実施日	7月 18 8月 1・29 9月 5・19		

7/4
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	7月 26 8月 30 9月 27		

子連れ
OK!

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	7月 25 8月 8・22 9月 12・26		

7/11
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 8,800円		
実施日	7月 1・8・22・29 8月 5・12・26 9月 2・9・16・30		

子連れ
OK!

調整系
クラス

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 9,600円		
実施日	7月 1・8・15・22・29 8月 5・19・26 9月 2・9・16・30		

7/2
500円
体験!

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 8,800円		
実施日	7月 9・16・23・30 8月 6・20・27 9月 3・10・17・24		

7/2
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 8,800円		
実施日	7月 11・18・25 8月 1・8・22・29 9月 5・12・19・26		

7/4
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	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	7月 2・9・16・23 8月 6・13・20・27 9月 3・10・17・24		

子連れ
OK!

調整系
クラス

姿勢改善やストレス解消にも!
マットピラティス **おすすめ!**

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 9,600円		
実施日	7月 14・21・28 8月 4・11・18・25 9月 1・8・15・22・29		

7/7
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	7月 25 8月 8・22 9月 12・26		

7/11
500円
体験!

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!

※子連れOK! 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。

汗をかいて気分リフレッシュ!
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 7,200円		
実施日	7月 20・27 8月 3・17・24・31 9月 14・21・28		

7/6
500円
体験!

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	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 4,800円		

実施日 ※隔週での実施
7月 11・25
8月 8・22
9月 12・26

子連れOK!

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&ランポウォーク

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 9,600円		

実施日
7月 7・14・21・28
8月 4・18・25
9月 1・8・15・22・29

教室詳細
コース日程
はコチラから!

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
TIPRESS
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。