

【れんげじスマイルホール 教室 7月～9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	7月					1ヵ月コース 料 金	クラス名	8月					1ヵ月コース 料 金	クラス名	9月					1ヵ月コース 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	11	¥8,800		14	21	28		¥2,700	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	4	11	18	25		¥3,600	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	1	8		22	29	¥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	ストレッチ&トランポウォーク	4		18	25		¥2,700	ストレッチ&トランポウォーク	1	8	15	22	29	¥4,500
	マットピラティス	16歳以上	13：15～14：15	鈴木 二三枝	29	12	¥9,600		14	21	28		¥2,700	マットピラティス	4	11	18	25		¥3,600	マットピラティス	1	8	15	22	29	¥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	9	¥7,200		14		28		¥1,800	理学療法士による楽しく体幹力アップ教室 (幼児)	4		18	25		¥2,700	理学療法士による楽しく体幹力アップ教室 (幼児)	1	8		22	29	¥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	9	¥7,200		14		28		¥1,800	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室	4		18	25		¥2,700	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室	1	8		22	29	¥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	12	¥9,600	1	8	15	22	29	¥4,500	理学療法士による シニア運動教室	5		19	26		¥2,700	理学療法士による シニア運動教室	2	9	16		30	¥3,600
	楽しく動いて身につけよう運動あそび	1歳6か月～3歳11か月	10：20～11：20	木村 憂子	25	6	¥4,800		8		22		¥1,800	楽しく動いて身につけよう運動あそび		12		26		¥1,800	楽しく動いて身につけよう運動あそび		9			30	¥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	11	¥8,800	1	8		22	29	¥3,600	はじめて ヨガ & ピラティス	5	12		26		¥2,700	はじめて ヨガ & ピラティス	2	9	16		30	¥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	11	¥8,800	1	8		22	29	¥3,600	リズムウォーク&お腹引締め	5	12		26		¥2,700	リズムウォーク&お腹引締め	2	9	16		30	¥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	14	¥11,200	1	8	15	22	29	¥4,500	しなやかなカラダをつくるヨガ	5	12	19	26		¥3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ	2	9	16	23	30	¥4,500
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	11	¥8,800		9	16	23	30	¥3,600	基礎代謝アップエクササイズ	6		20	27		¥2,700	基礎代謝アップエクササイズ	3	10	17	24		¥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		都度	おやこでいっしょに！えいごたいそう		13		27		¥1,800	おやこでいっしょに！えいごたいそう		10		24		¥1,800
	楽しくボールあそび～バルシューレ～	1歳～3歳	10：15～11：00	JUNSHINSPORTSCLUB	10	6	¥4,800			16		30	¥1,800	楽しくボールあそび～バルシューレ～	6		20		¥1,800	楽しくボールあそび～バルシューレ～	3		17			¥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		30	¥1,800	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促す エクササイズ	6		20		¥1,800	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促す エクササイズ	3		17			¥1,800	
	ふれあいベビーマッサージ	0歳2か月～0歳8か月	11：30～12：15	高橋 絢	10	5	¥4,000				23		都度	ふれあいベビーマッサージ		13		27		¥1,800	ふれあいベビーマッサージ		10		24		¥1,800
	アロマでストレッチヨガ	16歳以上	13：30～14：15	Mayo	29	6	¥4,800			16		30	¥1,800	アロマでストレッチヨガ	6		20		¥1,800	アロマでストレッチヨガ	3		17			¥1,800	
	コリほぐすヨガ	16歳以上	13：30～14：15	Mayo	29	5	¥4,000				23		都度	コリほぐすヨガ		13		27		¥1,800	コリほぐすヨガ		10		24		¥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	9	¥7,200		9	16	23		¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス（初級）	6	13		27		¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス（初級）	3	10	17			¥2,700
	はじめてみよう ストリートダンス (レベルアップ)	年少～小学6年生	17：20～17：50	唐澤 綾	20	9	¥5,400		9	16	23			はじめてみよう ストリートダンス (レベルアップ)	6	13		27			はじめてみよう ストリートダンス (レベルアップ)	3	10	17			
	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	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ（初級）水	6	13	20	27		¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ（初級）水	3	10	17	24		¥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	全身を使ってしなやかに シェイプアップ～メガダンス～	6	13	20	27		¥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～	3	10	17	24		¥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	11	¥8,800		11	18	25		¥2,700	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	1	8		22	29	¥3,600	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	5	12	19	26		¥3,600
	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	月替わりママのためのすっきりTime				22		都度	月替わりママのためのすっきりTime				26		都度
	誰でも楽しめるZUMBA（金）	16歳以上	11：40～12：25	U-ko	29	5	¥4,000			18			都度	誰でも楽しめるZUMBA（金）	1				29	¥1,800	誰でも楽しめるZUMBA（金）	5		19			¥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	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動		8		22		¥1,800	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動		12		26		¥1,800
	シニア身体調整ヨガ	16歳以上	13：00～14：00	浦川 理菜	29	6	¥4,800			18			都度	シニア身体調整ヨガ	1		15		29	¥2,700	シニア身体調整ヨガ	5		19			¥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	筋膜リリース&ストレッチ		8		22		¥1,800	筋膜リリース&ストレッチ		12		26		¥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	6	¥4,800	4		18			¥1,800	はじめてのフラダンス	1				29	¥1,800	はじめてのフラダンス	5		19			¥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	チアダンス	1		15		29	¥2,700	チアダンス	5		19			¥1,800
	あそびの達人！～バルシューレ～	年少・年中	15：00～16：00	JUNSHINSPORTSCLUB	20	5	¥5,000				25		都度	あそびの達人！～バルシューレ～		8		22		¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		12		26		¥2,000
	あそびの達人！～バルシューレ～	年長・小学1年生目安	16：20～17：20	JUNSHINSPORTSCLUB	20	5	¥5,000				25		都度	あそびの達人！～バルシューレ～		8		22		¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		12		26		¥2,000
	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	カラダとココロのほぐしヨガ		8		22		¥1,800	カラダとココロのほぐしヨガ		12		26		¥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	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ（初級）金		8		22		¥1,800	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ（初級）金		12		26		¥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	理学療法士による 楽しく小学生体の 基礎づくり教室		9		23		¥1,800	理学療法士による 楽しく小学生体の 基礎づくり教室		13		27		¥1,800
	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	8	¥6,400		12	19			¥1,800	全身を使ってしなやかに シェイプアップ～メガダンス～（土）	2	9		23		¥2,700	全身を使ってしなやかに シェイプアップ～メガダンス～（土）	6	13	20			¥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	誰でも楽しめるZUMBA（土）					30	都度					27		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	11	¥8,800		12	19	26		¥2,700	ジャンルMIX！心も体もシンクロ！ ～MOVEBODYDANCE～	2	9		23	30	¥3,600	ジャンルMIX！心も体もシンクロ！ ～MOVEBODYDANCE～	6	13	20	27		¥3,600
日曜日	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ（初級）日～MOVEBODYFIGHT～	16歳以上	9：00～9：45	中村 友香里	34	9	¥7,200			20	27		¥1,800	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ（初級）日	3		17	24	31	¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ（初級）日		14	21	28		¥2,700

※ 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				※パドル(ラケット)レンタル料(別途)：200円/1回 高性能パドルレンタル:400円/1回																				1ヵ月毎の参加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	ビックルボール～水曜日～	16歳以上	14：45～16：00	スマイル推進者	8		2		16		30	¥2,400	ビックルボール～水曜日～	6		20			¥1,600	ビックルボール～水曜日～	3		17			¥1,600							
日曜日	ビックルボール～日曜日～	16歳以上	10：30～11：45	スマイル推進者	8		6		20			¥1,600	ビックルボール～日曜日～	3		17		31	¥2,400	ビックルボール～日曜日～			21	28		¥1,600							
日曜日	ビックルボール～日曜日～	16歳以上	13：00～14：15	スマイル推進者	8		6		20			¥1,600	ビックルボール～日曜日～	3		17		31	¥2,400	ビックルボール～日曜日～	7		21			¥1,600							
日曜日	ビックルボール～日曜日～	小学3年生～大人親子	10：30～11：45	スマイル推進者	5組			13		27		¥2,000	ビックルボール～日曜日～		10		24		¥2,000	ビックルボール～日曜日～		14				¥1,000							

◀ 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