

1ヵ月 ¥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？

9/4(木)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！

10/1(水)
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！

スポーツの秋！ここだけの教室も開講中！

バルシューレジャパン認定のJUNSHINSPOORTSCLUB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 JUNSHINSPOORTSCLUB

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 10月 15・29
11月 5・19
12月 3・17

10/1(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 年小・年中
受講料 3ヶ月コース **5,000円**
実施日 10月 24
11月 14・28
12月 12・26

10/10(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 10月 24
11月 14・28
12月 12・26

10/10(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**

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 **8,000円** 定員 20名
実施日 10月 8・15・22
11月 5・12・19
12月 3・10・17・24

10/1(水)
500円
体験!

※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

ママは産後ケアできて、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 実施日 ※隔週での実施
日時 水 11:30～12:15 10月 15・29
対象 0歳2ヶ月～1歳 11月 5・19
受講料 3ヶ月コース **4,800円** 12月 3・17

10/1(水)
500円
体験!

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 実施日 ※隔週での実施
日時 水 10:15～11:00 10月 22
対象 1歳6ヶ月～3歳 11月 12・26
受講料 3ヶ月コース **4,000円** 12月 10・24

10/8(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 純 定員 10名 実施日 ※隔週での実施
日時 水 11:30～12:15 10月 22
対象 0歳2ヶ月～8ヶ月 11月 12・26
※首が座っているお子様 12月 10・24
受講料 3ヶ月コース **4,000円**

10/8(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 実施日
日時 火 10:20～11:20 10月 14・28
対象 1歳6か月～3歳11か月目安 11月 11・25
受講料 3ヶ月コース **4,800円** 12月 2・9

10/7(火)
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 2ヶ月コース **1,600円**

10/8(金)
500円
体験!

実施日 10月
11月 28
12月 26

《11月》
ママのための
骨盤調整ヨガ

《12月》
肩こり解消
筋膜リリース&ヨガ

※内容は変更
となる場合
がございます。

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**
※ポンポンを別途ご購入いただきます。
実施日 10月 17・31
11月 7・21
12月 5・19

10/3(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
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 **8,000円**
実施日 10月 8・15・22
11月 5・12・19
12月 3・10・17・24

10/1(水)
500円
体験!

理学療法士による体づくり教室

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 **6,400円**
実施日 10月 20・27
11月 10・17
12月 1・8・15・22

10/6(月)
500円
体験!

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!

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 **6,400円**
実施日 10月 20・27
11月 10・17
12月 1・8・15・22

10/6(月)
500円
体験!

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 10月 11・25
11月 8・22
12月 13・27

※隔週での実施

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!
ピックルボール!**

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》※バドルレンタル料別
水 14:45～16:00
定員 10名 実施日
受講料1ヶ月 10月 1・15・29
10月 2,400円/月 11月 5・19
11月・12月 1,600円/月 12月 3・17

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!
日 10:30～11:45
定員 10名 実施日
受講料1ヶ月 10月 5・19
10月・12月 1,600円/月 11月 2・16・30
11月 2,400円/月 12月 7・21

日 13:00～14:15
定員 10名 実施日
受講料1ヶ月 10月 5・19
10月・12月 1,600円/月 11月 2・16・30
11月 2,400円/月 12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 実施日 ※隔週での実施
受講料1ヶ月 2,000円/月 10月 12・26
(1組) ※バドルレンタル料別 11月 9・23
12月 14・28

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! 趣味のひとつに! 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! 不安な方は1回1,000円の通常体験でお試ください!

おススメ



マットピラティス

おススメ



簡単! 楽しい! ストレッチ&骨盤リズム運動

おススメ



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

今期の多数のクラスで実施!

500円体験!

10/1水
500円
体験!

【体験会】実施教室は
←このマークが目印!
お気軽に参加ください!

お申込みはQRから→

体験会の最低遂行人数は5名
です。予めご了承ください。



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 7,200円
実施日 10月 20・27
11月 3・10・17
12月 1・8・15・22



ヨガ系
クラス

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 10月 7・14・21・28
11月 4・11・18・25
12月 2・9・16



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 9,600円
実施日 10月 7・14・21・28
11月 4・11・18・29
12月 2・9・16・23



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

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 10月 15
11月 5・19
12月 3・17



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 10月 17・31
11月 7・21
12月 5・19



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 4,000円
実施日 10月 10
11月 14・28
12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 10月 8
11月 12・26
12月 10・24



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 8,800円
実施日 10月 15・22・29
11月 5・12・19・26
12月 3・10・17・24



ダンス系
クラス

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 10月 11・18
11月 1・8・22
12月 6・13・20



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・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 5,600円
実施日 10月 3・17・31
11月 7・21
12月 5・19



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 10月 11・18・25
11月 1・8・22・29
12月 6・13・20・27



踊れなくても大丈夫! ラテンの音楽を楽しもう!
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 10月 17・31
11月 7・21
12月 5・19



全身の引締めにも効果的!
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 10月 25
11月 29
12月 27



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 10月 24
11月 14・28
12月 12・26



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 10月 7・14・21・28
11月 4・11・18・25
12月 2・9・16



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 ボボラ 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 10月 7・14・21・28
11月 4・11・18・25
12月 2・9・16・23



調整系
クラス

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 ボボラ 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 10月 8・15・22・29
11月 5・12・19・26
12月 3・10・17・24



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 ボボラ 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 10月 10・17・24・31
11月 7・14・21・28
12月 5・12・19・26



音楽に合わせてアクティブに動く楽しいクラス!
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 10月 1・8・15・22
11月 5・12・19・26
12月 3・10・17・24



姿勢改善やストレス解消にも!

マットピラティス

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 10月 13・20・27
11月 3・10・17・24
12月 1・8・15・22



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 10月 24
11月 14・28
12月 12・26



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。

汗をかく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 9,600円
実施日 10月 12・19・26
11月 2・9・16・23・30
12月 7・14・21・28



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〜

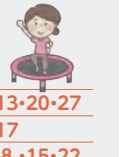
講師 渡邊 ユウスケ 定員 34名
日時 金 20:15~21:00
受講料 3ヶ月コース 4,800円
実施日 ※隔週での実施
10月 10・24
11月 14・28
12月 12・26



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 8,000円
実施日 10月 6・13・20・27
11月 10・17
12月 1・8・15・22



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・エキスパートナー

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。