【れんげじスマイルホール 教室　教室日程一覧表】　　（10-12月期）

曜日	No.	クラス名	対象者（年齢など）	時間	担当	定員数	回数	料金	10月					回数	1カ月コース料金	クラス名	11月					回数	1カ月コース料金	クラス名	12月					回数	1カ月コース料金
月曜日	月1	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	9	¥7,200			20	27		2	¥1,800	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	3	10	17			3	¥2,700	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	1	8	15	22		4	¥3,600
	月2	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	10	¥8,000	6	13	20	27		4	¥3,600	ストレッチ＆トランポウォーク		10	17			2	¥1,800	ストレッチ＆トランポウォーク	1	8	15	22		4	¥3,600
	月3	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		13	20	27		3	¥2,700	マットピラティス	3	10	17	24		4	¥3,600	マットピラティス	1	8	15	22		4	¥3,600
	月4	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	ポポラ	20	8	¥6,400			20	27		2	¥1,800	理学療法士による楽しく体幹力アップ教室（幼児）		10	17			2	¥1,800	理学療法士による楽しく体幹力アップ教室（幼児）	1	8	15	22		4	¥3,600
	月5	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	ポポラ	20	8	¥6,400			20	27		2	¥1,800	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室		10	17			2	¥1,800	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室	1	8	15	22		4	¥3,600
火曜日	火1	理学療法士による シニア運動教室	16歳以上	9:00～10:00	ポポラ	25	12	¥9,600	7	14	21	28		4	¥3,600	理学療法士による シニア運動教室	4	11	18	25		4	¥3,600	理学療法士による シニア運動教室	2	9	16	23		4	¥3,600
	火2	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		14		28		2	¥1,800	楽しく動いて身につけよう運動あそび		11		25		2	¥1,800	楽しく動いて身につけよう運動あそび	2	9				2	¥1,800
	火3	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	7	14	21	28		4	¥3,600	はじめて ヨガ ＆ ピラティス	4	11	18	25		4	¥3,600	はじめて ヨガ ＆ ピラティス	2	9	16			3	¥2,700
	火4	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	7	14	21	28		4	¥3,600	リズムウォーク＆お腹引締め	4	11	18	25		4	¥3,600	リズムウォーク＆お腹引締め	2	9	16			3	¥2,700
	火5	しなやかなカラダをつくるヨガ	16歳以上	15:00～16:00	Mayo	29	12	¥9,600	7	14	21	28		4	¥3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ	4	11	18	25		4	¥3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ	2	9	16	23		4	¥3,600
水曜日	水1	基礎代謝アップエクササイズ	16歳以上	9:00～10:00	ポポラ	25	12	¥9,600		8	15	22	29	4	¥3,600	基礎代謝アップエクササイズ	5	12	19	26		4	¥3,600	基礎代謝アップエクササイズ	3	10	17	24		4	¥3,600
	水2	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				22		1	都度	おやこでいっしょに！えいごたいそう		12		26		2	¥1,800	おやこでいっしょに！えいごたいそう		10		24		2	¥1,800
	水3	楽しくボールあそび～バルシューレ～	1歳～3歳	10:15～11:00	JUNSHIN SPORTSCLUB	10	6	¥4,800			15		29	2	¥1,800	楽しくボールあそび～バルシューレ～	5		19			2	¥1,800	楽しくボールあそび～バルシューレ～	3		17			2	¥1,800
	水4	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	ポポラ	25	6	¥4,800			15		29	2	¥1,800	骨盤ケア＆赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	5		19			2	¥1,800	骨盤ケア＆赤ちゃんの発達を促すエクササイズ	3		17			2	¥1,800
	水5	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				22		1	都度	ふれあいベビーマッサージ		12		26		2	¥1,800	ふれあいベビーマッサージ		10		24		2	¥1,800
	水6	アロマでストレッチヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	5	¥4,000			15			1	都度	アロマでストレッチヨガ	5		19			2	¥1,800	アロマでストレッチヨガ	3		17			2	¥1,800
	水7	コリほぐすヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	5	¥4,000		8				1	都度	コリほぐすヨガ		12		26		2	¥1,800	コリほぐすヨガ		10		24		2	¥1,800
	水8	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		8	15	22		3	¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス（初級）	5	12	19			3	¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス（初級）	3	10	17	24		4	¥3,600
	水9	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	10	¥8,000		8	15	22		3	¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス（レベルアップ）	5	12	19			3	¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス（レベルアップ）	3	10	17	24		4	¥3,600
	水10	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	1	8	15	22		4	¥3,600	パンチ・キック燃焼系エクササイズ（初級）水	5	12	19	26		4	¥3,600	パンチ・キック燃焼系エクササイズ（初級）水	3	10	17	24		4	¥3,600
	水11	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	11	¥8,800			15	22	29	3	¥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～	5	12	19	26		4	¥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		4	¥3,600
金曜日	金1	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	16歳以上	9:00～10:00	ポポラ	25	12	¥9,600		10	17	24	31	4	¥3,600	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	7	14	21	28		4	¥3,600	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	5	12	19	26		4	¥3,600
	金2	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	浦川 理菜	20	3	¥2,400				24		1	都度	月替わりママのためのすっきりTime				28		1	都度	月替わりママのためのすっきりTime				26		1	都度
	金3	ZUMBA（金）	16歳以上	11:40～12:25	U-ko	29	6	¥4,800			17		31	2	¥1,800	ZUMBA（金）	7		21			2	¥1,800	ZUMBA（金）	5		19			2	¥1,800
	金4	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				24		1	都度	簡単！楽しい！ストレッチ＆骨盤リズム運動		14		28		2	¥1,800	簡単！楽しい！ストレッチ＆骨盤リズム運動		12		26		2	¥1,800
	金5	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			17		31	2	¥1,800	シニア身体調整ヨガ	7		21			2	¥1,800	シニア身体調整ヨガ	5		19			2	¥1,800
	金6	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				24		1	都度	筋膜リリース＆ストレッチ		14		28		2	¥1,800	筋膜リリース＆ストレッチ		12		26		2	¥1,800
	金7	はじめてのフラダンス	16歳以上	15:00～16:00	松下 恵美子	20	7	¥5,600	3		17		31	3	¥2,700	はじめてのフラダンス	7		21			2	¥1,800	はじめてのフラダンス	5		19			2	¥1,800
	金8	チアダンス	年中～小学2年生	16:30～17:30	DANCE WAVE	20	6	¥4,800			17		31	2	¥1,800	チアダンス	7		21			2	¥1,800	チアダンス	5		19			2	¥1,800
	金9	あそびの達人！～バルシューレ～	年少・年中	15:00～16:00	JUNSHIN SPORTSCLUB	20	5	¥5,000				24		1	都度	あそびの達人！～バルシューレ～		14		28		2	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		12		26		2	¥2,000
	金10	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	JUNSHIN SPORTSCLUB	20	5	¥5,000				24		1	都度	あそびの達人！～バルシューレ～		14		28		2	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		12		26		2	¥2,000
	金11	カラダとココロのほぐしヨガ	16歳以上	19:10～19:55	Mayo	35	5	¥4,000		10				1	都度	カラダとココロのほぐしヨガ		14		28		2	¥1,800	カラダとココロのほぐしヨガ		12		26		2	¥1,800
	金12	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	渡邉 ユウスケ	34	6	¥4,800		10		24		2	¥1,800	パンチ・キック燃焼系エクササイズ（初級）金		14		28		2	¥1,800	パンチ・キック燃焼系エクササイズ（初級）金		12		26		2	¥1,800
土曜日	土1	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	ポポラ	25	6	¥4,800		11		25		2	¥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		8		22		2	¥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		2	¥1,800
	土2	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		11	18			2	¥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）	1	8		22		3	¥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			3	¥2,700
	土3	ZUMBA（土）	16歳以上	15:00～15:45	U-ko	29	3	¥2,400				25		1	都度	ZUMBA（土）					29	1	都度	ZUMBA（土）				27		1	都度
	土4	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		11	18	25		3	¥2,700	ジャンルMIX！心も体もシンクロ！～MOVEBODYDANCE～	1	8		22	29	4	¥3,600	ジャンルMIX！心も体もシンクロ！～MOVEBODYDANCE～	6	13	20	27		4	¥3,600
日曜日	日1	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	12	¥9,600		12	19	26		3	¥2,700	パンチ・キック燃焼系エクササイズ（初級）日～MOVEBODYFIGHT～	2	9	16	23	30	5	¥4,500	パンチ・キック燃焼系エクササイズ（初級）日～MOVEBODYFIGHT～	7	14	21	28		4	¥3,600

水曜日	ピ1	ピックルボール～水曜日～	16歳以上	14:45～16:00	スマイル推進者	10			1		15		29	3	¥2,400	ピックルボール～水曜日～	5		19			2	¥1,600	ピックルボール～水曜日～	3		17			2	¥1,600
日曜日	ピ2	ピックルボール～日曜日～	16歳以上	10:30～11:45	スマイル推進者	10			5		19			2	¥1,600	ピックルボール～日曜日～	2		16		30	3	¥2,400	ピックルボール～日曜日～	7		21			2	¥1,600
日曜日	ピ3	ピックルボール～日曜日～	16歳以上	13:00～14:15	スマイル推進者	10			5		19			2	¥1,600	ピックルボール～日曜日～	2		16		30	3	¥2,400	ピックルボール～日曜日～	7		21			2	¥1,600
日曜日	ピ4	ピックルボール～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				12		26		2	¥1,600	ピックルボール～日曜日～		9		23		2	¥1,600	ピックルボール～日曜日～		14		28		2	¥1,600