

【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				1ヵ月コース 料 金	クラス名	11月				1ヵ月コース 料 金	クラス名	12月				1ヵ月コース 料 金		
月曜日	01: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	¥1,800	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	3	10	17		¥2,700	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	1	8	15	22	¥3,600		
	02:月2	ストレッチ&トランポウオーク	16歳以上	10:30～12:00	竹田 利恵子	43	10	¥8,000	6	13	20	27	¥3,600	ストレッチ&トランポウオーク		10	17		¥1,800	ストレッチ&トランポウオーク	1	8	15	22	¥3,600		
	03: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	¥2,700	マットピラティス	3	10	17	24	¥3,600	マットピラティス	1	8	15	22	¥3,600		
	04: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	ボボラ	20	8	¥6,400			20	27	¥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		¥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	¥3,600		
	05: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	ボボラ	20	8	¥6,400			20	27	¥1,800	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室		10	17		¥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	¥3,600		
火曜日	06: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	ボボラ	25	12	¥9,600	7	14	21	28	¥3,600	理学療法士による シニア運動教室	4	11	18	25	¥3,600	理学療法士による シニア運動教室	2	9	16	23	¥3,600		
	07: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 優子	25	6	¥4,800		14		28	¥1,800	楽しく動いて身につけよう運動あそび		11		25	¥1,800	楽しく動いて身につけよう運動あそび	2	9			¥1,800		
	08:火3	はじめて ヨガ & ピラティス	16歳以上	11:35～12:35	木村 優子	32	11	¥8,800	7	14	21	28	¥3,600	はじめて ヨガ & ピラティス	4	11	18	25	¥3,600	はじめて ヨガ & ピラティス	2	9	16		¥2,700		
	09:火4	リズムウオーク&お腹引締め	16歳以上	13:30～14:30	木村 優子	32	11	¥8,800	7	14	21	28	¥3,600	リズムウオーク&お腹引締め	4	11	18	25	¥3,600	リズムウオーク&お腹引締め	2	9	16		¥2,700		
	10: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	¥3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ	4	11	18	25	¥3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ	2	9	16	23	¥3,600		
水曜日	11:水1	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		8	15	22	29	¥3,600	基礎代謝アップエクササイズ	5	12	19	26	¥3,600	基礎代謝アップエクササイズ	3	10	17	24	¥3,600	
	12: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	都度	おやこでいっしょに！ えいごたいそう		12		26	¥1,800	おやこでいっしょに！ えいごたいそう		10		24	¥1,800		
	13: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	¥1,800	楽しくボールあそび～バルシューレ～	5		19		¥1,800	楽しくボールあそび～バルシューレ～	3		17		¥1,800	
	14: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	ボボラ	25	6	¥4,800			15		29	¥1,800	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促す エクササイズ	5		19		¥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	
	15: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 純	10	5	¥4,000				22	都度	ふれあいベビーマッサージ		12		26	¥1,800	ふれあいベビーマッサージ		10		24	¥1,800		
	16: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		都度	アロマでストレッチヨガ	5		19		¥1,800	アロマでストレッチヨガ	3		17		¥1,800		
	17:水7	コリほぐすヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	5	¥4,000		8			都度	コリほぐすヨガ		12		26	¥1,800	コリほぐすヨガ		10		24	¥1,800		
	18: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		¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	5	12	19		¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	3	10	17	24	¥3,600	
	19: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	¥6,000		8	15	22			はじめてみよう ストリートダンス (レベルアップ)	5	12	19			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		
	20: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		¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)水	5	12	19	26	¥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	
	21: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	¥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	¥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	22: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	ボボラ	25	12	¥9,600		10	17	24	31	¥3,600	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	7	14	21	28	¥3,600	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	5	12	19	26	¥3,600	
	23: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 理葉	20	3	¥2,400				24	都度	月替わりママのためのすっきりTime				28	都度	月替わりママのためのすっきりTime				26	都度		
	24:金3	ZUMBA(金)	16歳以上	11:40～12:25	U-ko	29	6	¥4,800			17		31	¥1,800	ZUMBA(金)	7		21		¥1,800	ZUMBA(金)	5		19		¥1,800	
	25: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	都度	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動		14		28	¥1,800	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動		12		26	¥1,800		
	26:金5	シニア身体調整ヨガ	16歳以上	13:00～14:00	浦川 理葉	29	6	¥4,800			17		31	¥1,800	シニア身体調整ヨガ	7		21		¥1,800	シニア身体調整ヨガ	5		19		¥1,800	
	27:金6	筋膜リリース&ストレッチ	16歳以上	13:00～14:00	浦川 理葉	20	5	¥4,000				24	都度	筋膜リリース&ストレッチ		14		28	¥1,800	筋膜リリース&ストレッチ		12		26	¥1,800		
	28: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	¥2,700	はじめてのフラダンス	7		21		¥1,800	はじめてのフラダンス	5		19		¥1,800	
	29: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	¥1,800	チアダンス	7		21		¥1,800	チアダンス	5		19		¥1,800	
	30: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	都度	あそびの達人！～バルシューレ～		14		28	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		12		26	¥2,000		
	31: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	都度	あそびの達人！～バルシューレ～		14		28	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		12		26	¥2,000		
	32: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			都度	カラダとココロのほぐしヨガ		14		28	¥1,800	カラダとココロのほぐしヨガ		12		26	¥1,800		
	33: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	渡邊 ユウスケ	34	6	¥4,800		10		24	¥1,800	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)金		14		28	¥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	34: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	ボボラ	25	6	¥4,800		11		25	¥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	¥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		
	35: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		¥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	¥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		
	36:土3	ZUMBA(土)	16歳以上	15:00～15:45	U-ko	29	3	¥2,400				25	都度	ZUMBA(土)					29	都度				27	都度		
	37: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	¥2,700	ジャンルMIX！心も体もシンクロ！ ～MOVEBODYDANCE～	1	8		22	29	¥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	38: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	11	¥8,800		12	19	26		¥2,700	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)日～MOVEBODYFIGHT～	2	9		23	30	¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)日～MOVEBODYFIGHT～	7	14	21	28	¥3,600
水曜日	39: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	¥2,400	ピックルボール～水曜日～	5		19		¥1,600	ピックルボール～水曜日～	3		17		¥1,600	
日曜日	40: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		¥1,600	ピックルボール～日曜日～	2		16		30	¥2,400	ピックルボール～日曜日～	7		21		¥1,600	
日曜日	41: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		¥1,600	ピックルボール～日曜日～	2		16		30	¥2,400	ピックルボール～日曜日～	7		21		¥1,600	
日曜日	42: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	¥1,600	ピックルボール～日曜日～		9		23	¥1,600	ピックルボール～日曜日～		14		28	¥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	¥3,600	3回	¥2,200
4回	¥2,900	2回	¥1,500