

れんげじスマイルホール 教室・習い事

2026
1・3月期
WINTER

1ヵ月1,600円から始められます! 気になる教室に気軽に参加してみませんか?

12/4(木)10:00より予約受付スタート!

不安な方は!

1,000円体験!

さらに! 各コース初回日に体験後
お申し込みの方

キャッシュバック!

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!

風邪に負けない強いカラダをつくろう! ここだけの教室も開講中!

静岡県で唯一!

バルシューレジャパン認定のJUNSHINSPOORTSCLUBによる教室!! 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~

日時	水/10:15~11:00
定員	10名
対象	1歳~3歳目安
受講料	3ヶ月コース 4,800円
実施日	1月 7・21 2月 4・18 3月 4・18

子どもクラス
あそびの達人! ~バルシューレ~ 定員 各20名

対象	年少・年中	年長・小学1年生目安
日時	金/15:00~16:00	金曜/16:20~17:20
受講料	3ヶ月コース 6,000円	
実施日	1月 9・23 2月 13・27 3月 13・27	

ダンスを通してリズム感や柔軟性など身体能力向上にも!

子どもクラス
チアダンス

日時	金/16:30~17:30
定員	20名
講師	DANCEWAVE
対象	年中~小学2年生
受講料	3ヶ月コース 4,800円
実施日	1月 16・30 2月 6・20 3月 6・20

※ボンボンを別途ご購入いただけます。



実施日 隔週での実施

親子クラス 持ち物/飲み物・タオル

骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ

ママは産後ケア、赤ちゃんは正しいカラダの動かし方を習得!

日時	水/11:30~12:15	講師	ポポラ	実施日	隔週での実施
定員	25名	受講料	3ヶ月コース 4,800円	1月	7・21
対象	0歳2ヶ月~1歳			2月	4・18
				3月	4・18



ふれあいベビーマッサージ

親子の絆を深めます!
楽しく育児をするきっかけづくりに!

日時	水/11:30~12:15	講師	高橋 純	受講料	500円/回(要予約)
定員	10名	実施日	第2・第4水曜日		
対象	0歳2ヶ月~8ヶ月				

詳しい日程と
予約は
コチラから▶



おやこでいっしょに! えいごたいそう

リトミックと英語あそびで
えいご耳と表現を育みます!

日時	水/10:15~11:00	講師	ABC KIDS CLUB	実施日	隔週での実施
定員	20名	受講料	3ヶ月コース 4,800円	1月	14・28
対象	1歳6ヶ月~3歳			2月	11・25
				3月	11・25



楽しく動いて身につけよう運動あそび

集団の中でカラダを動かす
楽しさを身につけよう!

日時	火/10:20~11:20	講師	木村 憂子	実施日	隔週での実施
定員	25名	受講料	3ヶ月コース 4,800円	1月	13・27
対象	1歳6か月~3歳11か月目安			2月	10・24
				3月	10・24



子どもクラス 持ち物/飲み物・タオル・室内シューズ

はじめてみようストリートダンス

音楽に合わせた
ダンスをマスターします!

講師 唐澤 綾 対象 年少~小学6年生



初級クラス 基礎を学ぶクラス

日時	水/16:30~17:15
定員	36名
受講料	3ヶ月コース 8,000円
実施日	1月 7・14・21・28 2月 4・18・25 3月 4・11・18

レベルアップクラス 初級クラスと合わせての
参加が必須のクラス

日時	水/17:20~17:50
定員	20名 ※都度参加・1ヶ月参加はできません。
受講料	3ヶ月コース 6,000円
実施日	1月 7・14・21・28 2月 4・18・25 3月 4・11・18



理学療法士による体づくり教室

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!

講師 ポポラ

楽しく体幹力アップ教室(幼児)

日時	月/15:10~16:10
定員	20名
対象	年少~年中
受講料	3ヶ月コース 8,000円
実施日	1月 5・19・26 2月 2・9・16 3月 2・9・16・23

楽しく体幹力アップ教室

日時	月/16:25~17:25
定員	20名
対象	年長~小学2年生
受講料	3ヶ月コース 8,000円
実施日	1月 5・19・26 2月 2・9・16 3月 2・9・16・23

楽しく小学生 体の基礎づくり教室

日時	土/9:00~10:00
定員	25名
対象	小学1年~6年生
受講料	3ヶ月コース 4,800円
実施日	1月 10・24 2月 14・28 3月 14・28

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》テニス×バドミントン×卓球を組み合わせたラリーが続きやすいアメリカ生まれの楽しいスポーツ! ※バドミントン料別

日時	水/14:45~16:00
定員	10名
受講料	1ヶ月ごと 1,600円/月
実施日	1月 7・21 2月 4・18 3月 4・18

日時	日(奇数週)/10:30~11:45 13:00~14:15
定員	10名
受講料	1ヶ月ごと 1,600円/月
実施日	1月 4・18 2月 1・15 3月 1・15

日時	日(偶数週)/10:30~11:45
定員	10名
受講料	1ヶ月ごと 1,600円/月
実施日	1月 11・25 2月 8・22 3月 8・22

教室・イベント情報は
公式Instagramで!

動画や写真等で
随時紹介中!

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!

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切にしよう!

3ヵ月コースだから
続けやすい!

マットピラティス

簡単! 楽しい!
ストレッチ&骨盤リズム運動

基礎代謝アップエクササイズ

コース日程は
コチラから!通常クラス
体験実施中!
1回1,000円さらに!
各コース初回日に体験後
お申し込みの方
キャッシュバック!

※料金は税込表示です

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。

※ダンス系クラスはヨガマット不要です。

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~

日時	月/9:00~10:00
定員	29名 講師 村瀬 香香
受講料	3ヶ月コース 9,600円
受講日	1月 5・19・26 2月 2・9・16・23 3月 2・9・16・23・30

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

日時	火/11:35~12:35
定員	32名 講師 木村 憂子
受講料	3ヶ月コース 10,400円
受講日	1月 6・13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 3・10・17・24・31

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

日時	火/15:00~16:00
定員	29名 講師 Mayo
受講料	3ヶ月コース 10,400円
受講日	1月 6・13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 3・10・17・24・31

週ごとに香りが変わる♪初心者向けの教室!
アロマでストレッチヨガ

日時	水/13:30~14:15
定員	29名
講師	Mayo
受講料	3ヶ月コース 4,800円
受講日	※隔週での実施 1月 7・21 2月 4・18 3月 4・18

カラダの悩みはありませんか?
コリほぐすヨガ

日時	水/13:30~14:15
定員	29名
講師	Mayo
受講料	3ヶ月コース 4,800円
受講日	※隔週での実施 1月 14・28 2月 11・25 3月 11・25

免疫力や柔軟性を高めたい方に!
シニア身体調整ヨガ

日時	金/13:00~14:00
定員	29名
講師	浦川 理菜
受講料	2ヶ月コース 3,200円
受講日	※隔週での実施 1月 16・30 2月 6・20

ゆったりとした空間で疲れを癒してリラックス。
カラダとココロのほぐしヨガ

日時	金/19:10~19:55
定員	35名
講師	Mayo
受講料	3ヶ月コース 4,800円
受講日	※隔週での実施 1月 9・23 2月 13・27 3月 13・27

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)~

日時	水/20:20~21:05
定員	36名
講師	U-ko
受講料	3ヶ月コース 8,000円
受講日	※隔週での実施 1月 7・14・21・28 2月 4・18・25 3月 4・11・18

子連れ
OK!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(土)~

日時	土/15:00~15:45
定員	29名
講師	U-ko
受講料	3ヶ月コース 8,800円
受講日	※隔週での実施 1月 10・17・24・31 2月 7・14・21・28 3月 14・21・28

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

日時	金/11:40~12:25
定員	29名
講師	U-ko
受講料	3ヶ月コース 4,800円
受講日	※隔週での実施 1月 9・23 2月 13・27 3月 13・27

ラテンの音楽を楽しもう!
ZUMBA

日時	金/11:40~12:25
定員	29名
講師	U-ko
受講料	3ヶ月コース 4,000円
受講日	※隔週での実施 1月 16・30 2月 6・20 3月 20

子連れ
OK!楽しみながら姿勢を改善、体幹力もUP!
はじめてのフラダンス

日時	金/15:00~16:00
定員	20名
講師	松下 恵美子 ~マハナフラオマキ~
受講料	3ヶ月コース 4,000円
受講日	※隔週での実施 1月 16・30 2月 6・20 3月 6

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!

日時	土/16:00~16:45
定員	29名
講師	U-ko
受講料	3ヶ月コース 8,800円
受講日	※隔週での実施 1月 10・17・24・31 2月 7・14・21・28 3月 14・21・28

子連れ
OK!有酸素
クラス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&おなか引き締め

日時	火/13:30~14:30
定員	32名
講師	木村 憂子
受講料	3ヶ月コース 10,400円
受講日	※隔週での実施 1月 6・13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 3・10・17・24・31

子連れ
OK!運動が苦手な方、足腰が弱い方、高齢でもOK!
ストレッチ&ランボウォーク

日時	月/10:30~12:00
定員	43名
講師	竹田 利恵子
受講料	3ヶ月コース 9,600円
受講日	1月 5・19・26 2月 2・9・16・23 3月 2・9・16・23・30

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~

日時	水/19:15~20:00
定員	39名
講師	小嶋 渚
受講料	3ヶ月コース 9,600円
受講日	※隔週での実施 1月 7・14・21・28 2月 4・11・18・25 3月 4・11・18・25

子連れ
OK!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)
~MOVE BODY FIGHT~

日時	金/20:15~21:00
定員	34名
講師	渡邊 ユウスケ
受講料	3ヶ月コース 4,800円
受講日	※隔週での実施 1月 9・23 2月 13・27 3月 13・27

子連れ
OK!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)
~MOVE BODY FIGHT~

日時	日/9:00~9:45
定員	34名
講師	中村 友香里
受講料	3ヶ月コース 8,800円
受講日	※隔週での実施 1月 11・18 2月 1・8・15・22 3月 1・8・15・22・29

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

日時	月/13:15~14:15
定員	29名
講師	鈴木 二三枝
受講料	3ヶ月コース 10,400円
受講日	※隔週での実施 1月 5・12・19・26 2月 2・9・16・23 3月 2・9・16・23・30

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

日時	金/13:00~14:00
定員	20名
講師	浦川 理菜
受講料	2ヶ月コース 3,200円
受講日	※隔週での実施 1月 9・23 2月 13・27



理学療法士による 大人運動教室

定員	25名
講師	ポボラ
シニア運動教室	
日時	火/9:00~10:00
受講料	3ヶ月コース 10,400円
受講日	※隔週での実施 1月 6・13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 3・10・17・24・31

基礎代謝アップエクササイズ

日時	水/9:00~10:00
受講料	3ヶ月コース 8,800円
受講日	※隔週での実施 1月 7・14・21・28 2月 4・18・25 3月 4・11・18・25

疲れにくい体づくり教室
~セルフケア~

日時	金/9:00~10:00
受講料	3ヶ月コース 8,800円
受講日	※隔週での実施 1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 6・13・27

子連れ
OK!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。

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!

れんげじスマイルホール キッズパーク
TEL. 054-641-7715

れんげじスマイルホール Q f @

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、しずく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。

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