

【れんげじスマイルホール 教室 教室日程一覧表】（１－３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	1月				回数	1か月コース 料 金	クラス名	2月				回数	1か月コース 料 金	クラス名	3月				回数	1か月コース 料 金		
月曜日	1: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	12	¥9,600	5		19	26	3	¥2,700	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	2	9	16	23	4	¥3,600	ベーシックヨガ～体のスイッチON～	2	9	16	23	30	5	¥4,500	
	1: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	12	¥9,600	5		19	26	3	¥2,700	ストレッチ&トランポウオーク	2	9	16	23	4	¥3,600	ストレッチ&トランポウオーク	2	9	16	23	30	5	¥4,500	
	1:月3	マットピラティス	16歳以上	13:15～14:15	鈴木 二三枝	29	13	¥10,400	5	12	19	26	4	¥3,600	マットピラティス	2	9	16	23	4	¥3,600	マットピラティス	2	9	16	23	30	5	¥4,500	
	1: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	ポボラ	20	10	¥8,000	5		19	26	3	¥2,700	理学療法士による楽しく体幹力アップ教室 (幼児)	2	9	16		3	¥2,700	理学療法士による楽しく体幹力アップ教室 (幼児)	2	9	16	23		4	¥3,600	
	1: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	ポボラ	20	10	¥8,000	5		19	26	3	¥2,700	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室	2	9	16		3	¥2,700	理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室	2	9	16	23		4	¥3,600	
火曜日	2: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	ポボラ	25	13	¥10,400	6	13	20	27	4	¥3,600	理学療法士による シニア運動教室	3	10	17	24	4	¥3,600	理学療法士による シニア運動教室	3	10	17	24	31	5	¥4,500	
	2: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		13		27	2	¥1,800	楽しく動いて身につけよう運動あそび		10		24	2	¥1,800	楽しく動いて身につけよう運動あそび		10		24		2	¥1,800	
	2: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	13	¥10,400	6	13	20	27	4	¥3,600	はじめて ヨガ & ピラティス	3	10	17	24	4	¥3,600	はじめて ヨガ & ピラティス	3	10	17	24	31	5	¥4,500	
	2: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	13	¥10,400	6	13	20	27	4	¥3,600	リズムウォーク&お腹引締め	3	10	17	24	4	¥3,600	リズムウォーク&お腹引締め	3	10	17	24	31	5	¥4,500	
	2: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	13	¥10,400	6	13	20	27	4	¥3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ	3	10	17	24	4	¥3,600	しなやかなカラダをつくるヨガ	3	10	17	24	31	5	¥4,500	
水曜日	3:水1	基礎代謝アップエクササイズ	16歳以上	9:00～10:00	ポボラ	25	11	¥8,800	7	14	21	28	4	¥3,600	基礎代謝アップエクササイズ	4		18	25	3	¥2,700	基礎代謝アップエクササイズ	4	11	18	25		4	¥3,600	
	3: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	6	¥4,800		14		28	2	¥1,800	おやこでいっしょに！ えいごたいそう		11		25	2	¥1,800	おやこでいっしょに！ えいごたいそう		11		25		2	¥1,800	
	3: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	7		21		2	¥1,800	楽しくボールあそび～バルシューレ～	4		18		2	¥1,800	楽しくボールあそび～バルシューレ～	4		18		2	¥1,800		
	3: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	ポボラ	25	6	¥4,800	7		21		2	¥1,800	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促す エクササイズ	4		18		2	¥1,800	骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促す エクササイズ	4		18		2	¥1,800		
	3:水6	アロマでストレッチヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	6	¥4,800	7		21		2	¥1,800	アロマでストレッチヨガ	4		18		2	¥1,800	アロマでストレッチヨガ	4		18		2	¥1,800		
	3:水7	コリほぐすヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	6	¥4,800		14		28	2	¥1,800	コリほぐすヨガ		11		25	2	¥1,800	コリほぐすヨガ		11		25		2	¥1,800	
	3: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	7	14	21	28	4	¥3,600	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	4		18	25	3	¥2,700	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	4	11	18			3	¥2,700	
	3: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	7	14	21	28	4	設定なし	はじめてみよう ストリートダンス (レベルアップ)	4		18	25	3	設定なし	はじめてみよう ストリートダンス (レベルアップ)	4	11	18			3	設定なし	
	3: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	7	14	21	28	4	¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)水	4	11	18	25	4	¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)水	4	11	18	25		4	¥3,600	
	3: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	10	¥8,000	7	14	21	28	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～	4		18	25	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～	4	11	18			3	¥2,700	
金曜日	5: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	ポボラ	25	11	¥8,800		9	16	23	30	4	¥3,600	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	6	13	20	27	4	¥3,600	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	6	13		27		3	¥2,700
	5:金3	ZUMBA(金)	16歳以上	11:40～12:25	U-ko	29	5	¥4,000			16		30	2	¥1,800	ZUMBA(金)	6		20		2	¥1,800	ZUMBA(金)			20		1	都度	
	5: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	6	¥4,800		9		23		2	¥1,800	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動		13		27	2	¥1,800	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動		13		27		2	¥1,800
	5:金5	シニア身体調整ヨガ	16歳以上	13:00～14:00	浦川 理菜	29	4	¥3,200			16		30	2	¥1,800	シニア身体調整ヨガ	6		20		2	¥1,800	シニア身体調整ヨガ					0	都度	
	5: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	4	¥3,200		9		23		2	¥1,800	筋膜リリース&ストレッチ		13		27	2	¥1,800	筋膜リリース&ストレッチ					0	都度	
	5: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	5	¥4,000			16		30	2	¥1,800	はじめてのフラダンス	6		20		2	¥1,800	はじめてのフラダンス	6					1	都度
	5:金8	チアダンス	年中～小学2年生	16:30～17:30	DANCE WAVE	20	6	¥4,800			16		30	2	¥1,800	チアダンス	6		20		2	¥1,800	チアダンス	6		20		2	¥1,800	
	5: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	6	¥6,000		9		23		2	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		13		27	2	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		13		27		2	¥2,000
	5: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	6	¥6,000		9		23		2	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		13		27	2	¥2,000	あそびの達人！～バルシューレ～		13		27		2	¥2,000
	5: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	6	¥4,800		9		23		2	¥1,800	カラダとココロのほぐしヨガ		13		27	2	¥1,800	カラダとココロのほぐしヨガ		13		27		2	¥1,800
	5: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		9		23		2	¥1,800	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)金		13		27	2	¥1,800	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)金		13		27		2	¥1,800
土曜日	6: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	ポボラ	25	6	¥4,800		10		24		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		14		28	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		14		28		2	¥1,800
	6: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	11	¥8,800		10	17	24	31	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～(土)	7	14	21	28	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～(土)		14	21	28		3	¥2,700
	6: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		10	17	24	31	4	¥3,600	ジャンルMIX！心も体もシンクロ！ ～MOVEBODYDANCE～	7	14	21	28	4	¥3,600	ジャンルMIX！心も体もシンクロ！ ～MOVEBODYDANCE～		14	21	28		3	¥2,700
日曜日	7: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		11	18			2	¥1,800	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)日～MOVEBODYFIGHT～	1	8	15	22	4	¥3,600	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)日～MOVEBODYFIGHT～	1	8	15	22	29	5	¥4,500
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			7		21			2	¥1,600	ピックルボール～水曜日～	4		18		2	¥1,600	ピックルボール～水曜日～	4		18			2	¥1,600
日曜日	ピ2	ピックルボール～日曜日～午前(奇数週)	16歳以上	10:30～11:45	スマイル 推進者	10			4		18			2	¥1,600	ピックルボール～日曜日～	1		15		2	¥								