

れんげじスマイルホール 教室・習い事

2026
1月3日
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JUNSHINSPORTSCLUB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 JUNSHINSPORTSCLUB

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 隔週での実施
1月 16・30
2月 6・20
3月 6・20

※ポンポンを別途ご購入いただけます。

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

定員 25名

対象 0歳2ヶ月~1歳

受講料 3ヶ月コース 4,800円

実施日 隔週での実施
1月 7・21
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

定員 10名

対象 0歳2ヶ月~8ヶ月

受講料 500円/回(要予約)

実施日 第2・第4水曜日

※首が座っているお子様

詳しい日程と予約はコチラから▶



おやこでいっしょ! 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

定員 20名

対象 1歳6ヶ月~3歳

受講料 3ヶ月コース 4,800円

実施日 隔週での実施
1月 14・28
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

定員 25名

対象 1歳6か月~3歳11か月目安

受講料 3ヶ月コース 4,800円

実施日 隔週での実施
1月 13・27
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た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》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

※隔週での実施

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▶



こどもの習い事の前後に☆兄弟の待ち時間にも大活用!

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!



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!



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!

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。

※料金は税込表示です

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 共香
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

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 1月 9・23
2月 13・27
3月 13・27

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 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

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 1月 10・17・24・31
2月 14・21・28
3月 7・14・21・28

音楽に合わせて、骨盤回りを動かす!
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 1月 16・30
2月 20
3月 6・20

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 1月 16・30
2月 6・20
3月 6

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 1月 10・17・24・31
2月 14・21・28
3月 7・14・21・28

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 1月 6・13・20・27
2月 3・10・17・24
3月 3・10・17・24・31

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 1月 7・14・21・28
2月 4・11・18・25
3月 4・11・18・25

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 フェイスタオルをお持ちください
1月 5・12・19・26
2月 2・9・16・23
3月 2・9・16・23・30

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 1月 6・13・20・27
2月 3・10・17・24
3月 3・10・17・24・31

運動が苦手な方、足腰が弱い方、高齢でもOK!
ストレッチ&ランポウォーク

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) ~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 1月 11・18
2月 1・8・15・22
3月 1・8・15・22・29

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 1月 9・23
2月 13・27

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 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 1月 9・16・23・30
2月 6・13・20・27
3月 6・13・27

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

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。

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 毎週水曜日(※水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