



キッズパーク  
KID'S PARK

れんげじスマイルホール

# れんげじスマイルホール キッズパーク 春の教室・習いごと

入会金  
不要!

1ヵ月1,800円から! この春から、新しいことを始めませんか。

4・6月期  
参加者  
募集!

3/5(土)10:00より

予約受付

スタート!

いきなり入会するのが不安な方に!  
1,000円体験実施中!

体験後、各コースの初回日にお申込みの方  
体験料金キャッシュバック!

春期教室特別サイト→

日程・受講料はコチラから

親子クラス・キッズクラス・大人クラスまで  
たっぷりご用意しております。



※一部を除き基本3ヵ月コースとなります。

1ヵ月毎でもお申込み出来ますが受講料が異なりますのでご注意ください。

たとえば

おとな向け  
クラス

ココロとカラダの  
バランスを整えましょう!

## ヨガクラス

- 月 ベーシックヨガ
- 火 はじめてのヨガ&ピラティス  
しなやかなカラダをつくるヨガ
- 水 アロマストレッチヨガ  
コリほぐすヨガ
- 金 リンパドレナージュ  
スローヨガとセルフ美容整体 NEW!  
カラダとココロのほぐしヨガ

カタチにとらわれず  
楽しみながらリフレッシュ!

## 調整系

- 月 マットピラティス
- 水 基礎代謝アップエクササイズ
- 金 疲れにくい体づくり  
~セルフケア~

姿勢改善や  
ストレス解消にも!



運動が苦手でも大丈夫!  
楽しくカラダを動かしましょう!

## 有酸素運動

- 月 ストレッチ&トランポウォーク
- 火 理学療法士による運動教室  
シニア運動教室
- 金 簡単! 楽しい!  
ストレッチ&  
骨盤リズム体操
- 水 金 日 パンチ・キック燃焼系  
「FIGHT DO」(初級)



音楽に合わせて楽しく  
ボディメイク!

## リズム系

- 水 土 全身を使ってシェイプアップ!  
メガダンス
- 金 誰でも楽しめる  
ZUMBA
- 土 ジャンルMIX!  
心も体もシンクロ!  
MOVE BODY DANCE



## 人気急上昇!

- 水 日 ピックルボール!



たとえば

子ども向け  
クラス

お子さまの身体能力向上を応援!

## 運動系

- 月 理学療法士による運動教室  
楽しく体幹力アップ
- 土 理学療法士による運動教室  
体の健康づくり教室
- 金 バルシューレ
- 金 チアダンス

## リズム系

- 水 はじめてみようストリートダンス(初級)  
ストリートダンス・レベルアップ



たとえば

親子向け  
クラス

## 0歳~1歳

- 水 骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促すエクササイズ(2ヵ月~1歳)



## 1歳~3歳

親子のスキンシップを深めながら  
ママも体力アップして体型維持にも最適!

- 火 楽しく動いて身につけよう運動あそび(1歳6か月~3歳)
- 水 おやこで一緒に「えいごたいそう」(1歳6か月~3歳)
- 水 楽しくボールあそび バルシューレ(1歳~3歳)



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



運動教室以外にも  
たくさんイベントを  
随時実施中!



住 所 〒426-0018 静岡県藤枝市本町1-2-1 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)・その他