

【れんげじスマイルホール 教室 教室日程一覧表】

(7-9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	7月				8月				9月					
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	12	¥9,600	6	13	20	27		10	17	24	31	7	14	21	28	
	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	12	¥9,600	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14		28	
	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	6	13	20	27	3	10			31	7	14	21	28	
	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	ポボラ	20	10	¥8,000	6	13		27	3		17	24	31	7	14		28	
	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	ポボラ	20	10	¥8,000	6	13		27	3		17	24	31	7	14		28	
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	ポボラ	25	11	¥8,800	7	14	21	28	4		18	25		1	8	15	29	
	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 憂子	25	6	¥4,800		14		28	4	11					8		29	
	08: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	11	¥8,800	7	14	21	28	4	11	18			1	8	15	29	
	09:火4	リズムウォーク&お腹引締め	16歳以上	13:40～14:40	木村 憂子	32	11	¥8,800	7	14	21	28	4	11	18			1	8	15	29	
	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	13	¥10,400	7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29
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	ポボラ	25	11	¥8,800		8	15	22	29	5		19	26		2	9	16	30
	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	6	¥4,800		8		22			12		26			9		23
	13:水3	楽しくボールあそび～パルシューレ～	1歳～3歳	10:15～11:00	JUNSHIN SPORTSCLUB	15	7	¥5,600			15		29	5		19			2		16	30
	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	ポボラ	25	7	¥5,600			15		29	5		19			2		16	30
	16:水6	アロマでストレッチヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	8	¥6,400	1		15		29	5		19			2		16	30
	17:水7	コリほぐすヨガ	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	6	¥4,800		8		22			12		26			9		23
	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	12	¥9,600	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16	23
	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	12	¥7,200	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16	23
	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		5	12	19	26		2	9	16	23
	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～(水)	16歳以上	20:20～21:05	U-ko	36	12	¥9,600	1	8	15	22	29	5		19	26		2	9	16	30
	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	ポボラ	25	11	¥8,800	3	10	17	24	31			21	28		4	11	18
24:金3		ZUMBA	16歳以上	11:40～12:25	U-ko	29	6	¥4,800	3		17		31			21			4		18	
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		10		24				28				11		25
26:金5		リンパドレナージュ スローヨガとセルフ美容整体	16歳以上	13:00～14:00	Tomomi	29	12	¥9,600	3	10	17	24	31		14	21	28		4	11	18	25
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	3		17		31			21			4		18	
30:金9		あそびの達人！～パルシューレ～	年少・年中	15:00～16:00	JUNSHIN SPORTSCLUB	20	6	¥6,000		10		24			14		28			11		25
31:金10		あそびの達人！～パルシューレ～	年長・小学1年生目安	16:20～17:20	JUNSHIN SPORTSCLUB	20	6	¥6,000		10		24			14		28			11		25
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					14		28			11		25
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			14		28			11		25
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	ポボラ	25	6	¥4,800		11		25			8		22			12		26
	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	12	¥9,600	4	11	18	25		1	8	22	29	5	12	19	26	
	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	12	¥9,600	4	11	18	25		1	8	22	29	5	12	19	26	
日曜日	38:日1	パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)	16歳以上	9:00～9:45	熊澤 正宗	34	11	¥8,800			12	19	26		2	9	23	30	6	13	20	27
水曜日	50:ピ1	ピククルボール～水曜日～	16歳以上	14:45～16:00	スマイル 推進者	10	6	¥4,800	1		15				5		19			2		16
日曜日	51:ピ2	ピククルボール～日曜日～午前(奇数週)	16歳以上	10:30～11:45	スマイル 推進者	10	5	¥4,000			19				2		16			6		20
日曜日	52:ピ3	ピククルボール～日曜日～午前(偶数週)	16歳以上	10:30～11:45	スマイル 推進者	10	6	¥4,800		7		21			9		23			13		27
日曜日	53:ピ4	ピククルボール～日曜日～午後	16歳以上	13:00～14:15	スマイル 推進者	10	5	¥4,000			19				2		16			6		20