

【れんげじスマイルホール 教室 教室日程一覧表】（10 - 12 月期）

※事情により

曜 日	クラス名	対象者 (年齢など)	時 間	担 当	定員数	回数	料 金	10月					11月					12月				
月曜日	季節のHATHA YOGA	16歳以上	9：15～10：00	木村 憂子	29	3	¥2,400			19					16					21		
	ストレッチ&トラポウォーク	16歳以上	10：30～12：00	竹田 利恵子	43	12	¥9,600	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21		
	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		2	9	16	23	30	7	14	21	28	
	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	ポポラ	20	11	¥8,800	5		19	26		2	9	16		30	7	14	21	28	
	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	ポポラ	20	11	¥8,800	5		19	26		2	9	16		30	7	14	21	28	
火曜日	理学療法士による シニア運動教室	16歳以上	9：00～10：00	ポポラ	25	11	¥8,800	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22	
	【NEW】 はじめてヨガ	16歳以上	10：15～11：00	木村 憂子	25	9	¥7,200	6	13		27		3	10		24		1	8		22	
	ヨガ & ピラティス	16歳以上	11：30～12：30	木村 憂子	32	12	¥9,600	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	
	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	12	¥9,600	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	
	しなやかなカラダをつくるヨガ	16歳以上	15：00～16：00	Ma y o	29	12	¥9,600	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	
水曜日	基礎代謝アップエクササイズ	16歳以上	9：00～10：00	ポポラ	25	12	¥9,600	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	
	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 図DS CLUB	20	6	¥4,800		14		28			11		25			9		23	
	楽しくボールあそび～バルシューレ～	1歳～3歳	10：15～11：00	JSC	15	6	¥4,800	7		21			4		18			2		16		
	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	ポポラ	25	6	¥4,800		14		28			11		25			9		23	
	アロマでストレッチヨガ	16歳以上	13：30～14：15	Ma y o	29	6	¥4,800	7		21			4		18			2		16		
	コリほぐすヨガ	16歳以上	13：30～14：15	Ma y o	29	6	¥4,800		14		28			11		25			9		23	
	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		14	21	28		4	11	18	25		2	9	16		
	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		14	21	28		4	11	18	25		2	9	16		
	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	11	18	25		2	9	16	23	
	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	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	
金曜日	疲れにくい体づくり教室～セルフケア～	16歳以上	9：00～10：00	ポポラ	25	13	¥10,400	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
	ZUMBA	16歳以上	11：00～11：45	U-ko	29	7	¥5,600	2		16		30	6		20			4		18		
	簡単！楽しい！ ストレッチ&骨盤リズム運動	16歳以上	11：00～11：45	U-ko	29	6	¥4,800		9		23			13		27			11		25	
	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	13	¥10,400	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
	チアダンス	年中～小学2年生	16：30～17：30	DANCE WAVE	20	7	¥5,600	2		16		30	6		20			4		18		
	あそびの達人！～バルシューレ～	年少・年中	15：00～16：00	JSC	20	6	¥6,000		9		23			13		27			11		25	
	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	JSC	20	6	¥6,000		9		23			13		27			11		25	
	カラダとココロのほぐしヨガ	16歳以上	19：10～19：55	Ma y o	35	6	¥4,800		9		23			13		27			11		25	
	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			13		27			11		25	
土曜日	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	ポポラ	25	6	¥4,800		10		24			14		28			12		26	
	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	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19	26	
	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	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19	26	
日曜日	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	12	¥9,600	4	11	18	25		1	8		22	29	6	13	20	27	
水曜日	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	6	¥4,800	7		21			4		18			2		16		
日曜日	サンデーピックルボール～午前（奇数週）	16歳以上	10：30～11：45	サークル	10	6	¥4,800	4		18			1				29	6		20		
日曜日	サンデーピックルボール～午前（偶数数）	16歳以上	10：30～11：45	サークル	10	6	¥4,800		11		25			8		22			13		22	
日曜日	サンデーピックルボール～午後	16歳以上	13：00～14：15	サークル	10	6	¥4,800	4		18			1				29	6		20		