

れんげじスマイルホールキッズパーク

大人向けクラス

親子向けクラス

子ども向けクラス

教室・習いごと

10・12月
AUTUMN

新規参加者募集!
9/11^{FRI}10:00より
受付スタート!

入会金不要! 1ヵ月1,800円から!
この秋から新しいことを始めませんか。

いきなり入会するのが
不安な方に!

1,000円体験

月初回日に体験後、次回教室までに入会で
体験料金キャッシュバック!

大人向けクラス

健康づくりに、癒しに、気分転換に、仲間づくりに、自分磨きになど様々な効果を求めてはじめてませんか?

ヨガ系

ココロとカラダを整える!

■ 季節のHATHA YOGA

月 9:15~10:00
計3回 ¥2,400

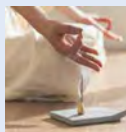
講師 木村 憂子
体のエネルギーバラン
スを整えましょう。



■ アロマでストレッチヨガ

水 13:30~14:15
(奇数週)
計6回 ¥4,800

講師 Mayo
心も和らげるアロマス
トレッチの癒やしヨガ。



調整系

楽しみながらリフレッシュ!

■ マットピラティス

月 13:15~14:15
計13回 ¥10,400

講師 鈴木 二三枝
体力&筋力アップ、姿勢
の改善などに効果的。



有酸素運動

運動が苦手でも大丈夫!

■ ストレッチ&トランポウォーク

月 10:30~12:00
計12回 ¥9,600

講師 竹田 利恵子
トランポの上で楽しく
歩いてリフレッシュ!



■ はじめてヨガ NEW

火 10:15~11:00
計9回 ¥7,200

講師 木村 憂子
ポーズ・呼吸法と、ヨガ
の基本を学びます。



■ コリほぐすヨガ

水 13:30~14:15
(偶数週)
計6回 ¥4,800

講師 Mayo
固まった部位をテーマ
に沿って緩めていきます。



■ 理学療法士による シニア運動教室

火 9:00~10:00
計11回 ¥8,800

講師 ポボラ
歩行・姿勢等の機能を
維持・改善していきます。



■ リズムウォーク&お腹引締め

火 13:40~14:40
計12回 ¥9,600

講師 木村 憂子
健康維持に最適! スト
レス解消フィットネス。



■ ヨガ&ピラティス

火 11:30~12:30
計12回 ¥9,600

講師 木村 憂子
前半は機能改善、後半
は整えるヨガを実施!



■ リンパドレナージュ スローヨガとセルフ美容整体

金 13:00~14:00
計13回 ¥10,400

講師 Tomomi
リンパを刺激し、体にた
まった老廃物を排出!



■ 簡単! 楽しい! ストレッチ&骨盤リズム運動

金 11:00~11:45
(偶数週)
計6回 ¥4,800

講師 U-ko
筋膜ライン等のストレッチ
で骨盤周辺を調整!



■ 基礎代謝アップエクササイズ

水 9:00~10:00
計12回 ¥9,600

講師 ポボラ
体幹を効率よく働かせ、
基礎代謝UPに最適!



■ しなやかなカラダをつくるヨガ

火 15:00~16:00
計12回 ¥9,600

講師 Mayo
運動不足に! 全身をく
まなく動かすヨガクラス。



■ カラダとココロのほぐしヨガ

金 19:10~19:55
(偶数週)
計6回 ¥4,800

講師 Mayo
癒し空間でヨガをする
ことで心身を整えます。



■ 疲れにくい体づくり教室 ~セルフケア~

金 9:00~10:00
計13回 ¥10,400

講師 ポボラ
ストレッチ・筋膜リリー
スなどを行います。



■ パンチ・キック 燃焼系エクササイズ(初級)

水 19:15~20:00
計12回 ¥9,600

講師 小嶋 渚
シンプルな動きの
連続で、汗 たく
スッカリ!



リズム系

音楽に合わせてボディメイク!

■ 全身を使ってしなやかに シェイプアップ~メカダンス~

水 20:20~21:05
講師 U-ko
土 15:00~15:45

各クラス 計12回 ¥9,600
世界のダンスを集結し
た楽しいダンスクラス。



■ ZUMBA

金 11:00~11:45
(奇数週)
計7回 ¥5,600

講師 U-ko
ラテン系の音楽に合わ
せ全身をエクササイズ!



■ ジャンルMIX! 心も体もシンクロ! ~MOVE BODY DANCE~

土 16:00~16:45
計12回 ¥9,600

講師 U-ko
様々なダンスが楽しめる
ティップネス発信クラス。



子連れOK! お子さま連れでの来館OK! ただし、
お子さまの教室参加はできません。

※一部を除き基本3ヵ月コースとなります。
1ヵ月毎でも申込みはできますが、受講
料が異なりますのでご注意ください。

※表示金額はすべて消費税込みです。

テニス×バドミントン×卓球を合わせたアメリカ生まれのNEWスポーツ!

■ ピックルボール

水 14:45~16:00
計6回 ¥4,800

担当 スマイル推進者
初心者でもラリーが続
きやすいので楽しい!



■ サンデーピックルボール

※1ヶ月コースはございません。

日 10:30~11:45 (奇数週)
日 10:30~11:45 (偶数週)

日 13:00~14:15 (奇数週)
各クラス 計6回 ¥4,800



担当 サークル

平日は忙しい方に。
日曜はピックル
ボールを楽しもう!

各教室の日程詳細や
受講料は秋期教室の
特別サイトをご覧ください!



親子向け・子ども向けクラス、「申込み方法」などは
裏面にて紹介しております!

親子向け
教室

子ども向け
教室

お子さまの成長を 応援する教室を開催中!

お申込み
方法

各教室へのお申込みは、れんげじスマイルホールのフロント及び、
お電話にてご予約ください。※WEB予約はしておりません。

054-641-7715

定員になり次第
受付終了となります。

親子向けクラス

広い空間で楽しく親子のスキンシップを深めましょう。ママの体力アップや体型維持にもオススメ!

対 象 0〜3歳

持ち物 飲み物・タオル ※ベビークラスは赤ちゃんお出かけセット・バスタオル

おやこでいっしょに! えいごたいそう

講師 ABC KIDS CLUB

水 10:15~11:00
(偶数週)
(1歳6か月~3歳)
計6回 ¥4,800



2歳は「英語耳」の黄金期! 外国人の先生と一緒に歌やリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう!

楽しくボールあそび 〜バルシューレ〜

講師 JUNSHIN SPORTSCLUB

水 10:15~11:00
(奇数週)
(1歳~3歳)
計6回 ¥4,800



ドイツ発祥のバルシューレを取り入れ、ボールあそびを中心にお子様の運動能力を引き出す教室です。

骨盤ケア&赤ちゃんの発達を促す エクササイズ

講師 ポボラ

水 11:30~12:15
(偶数週)
(2か月~1歳)
計6回 ¥4,800



産後の骨盤から背骨周囲の関節や筋肉の機能を回復するストレッチ、筋膜リリース、筋トレ等を行います。

子ども向けクラス

運動や遊びの中で芽生えた楽しさを活かして身体や運動能力の向上を応援します!



対 象 年少~小学6年生

持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ



あそびの達人!〜バルシューレ〜

講師 JUNSHIN SPORTSCLUB

金 15:00~16:00
(偶数週)(年少~年中)
計6回 ¥6,000
金 16:20~17:20
(年長~小学1年生目安)
計6回 ¥6,000



ボール遊びを通じて、あらゆる運動の土台となる基礎運動能力や自発性、社会性を育みます。

チアダンス

講師 DANCE WAVE

金 16:30~17:30
(奇数週)
(年中~小学2年生)
計7回 ¥5,600



柔軟性・リズム感・運動能力を身につける事ができ、また挨拶などを通して内面的にも成長できます。

はじめてみよう ストリートダンス

講師 唐澤 綾

初級
水 16:30~17:15
(年少~小学6年生)
計10回 ¥8,000
レベルアップ
水 17:20~17:50
(年少~小学6年生)
計10回 ¥6,000



HIPHOPやR&Bの最新の音楽に合わせて踊り、リズム感や運動能力を身につけます。

理学療法士による体づくり教室

講師 ポボラ 子どもたち自身の筋力を効率よく使える「動ける体」と「集中力」の土台をつくる教室!

体幹力がアップすると!

「姿勢」が良くなり 座っていても疲れにくくなり、学習や物事への集中力が途切れなくなります。
持久性もUP!

「ケガ」をしにくくなる! 姿勢を立て直し、手足を素早く動かせるので反応も早く、大きなケガを防げます。

「運動」がもっと 走る・投げる・跳ぶといったあらゆる動作が得意になる! 協調的でダイナミックになります。

楽しく体幹力アップ教室

月 15:10~16:10
(年少~年中)
計11回 ¥8,800

月 16:25~17:25
(年長~小学2年生)
計11回 ¥8,800

体幹を正しく使い、体を協調的に動かせることを目指していく発達段階に合わせた教室です。



楽しく小学生体の基礎づくり教室

土 9:00~10:00 (小学1年生~6年生)
(偶数週)
計6回 ¥4,800

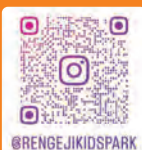
小学生までに得たい体幹の固定力や、効率よく動かせるような運動機能向上を目指します。



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!

@rengejikidspark



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→



プレイゾーン情報 《無料》

0歳~小学生までの親子も
対象にした室内遊び場!

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!



こどもの習い事の前後に☆
兄弟の待ち時間にも大活用!

れんげじスマイルホール キッズパーク

TEL. 054-641-7715

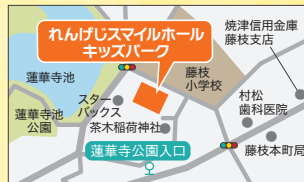
れんげじスマイルホール



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。



「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

休 館 日 ◆毎週木曜日(祝祭日が木曜日にあたる場合は開館し、翌平日が振替休館になります) ◆藤枝花火大会の日

◆12月29日~翌1月3日 ※点検等により、臨時休場日を設定する場合があります。