

【れんげじスマイルホール 教室 7月～9月期 教室日程一覧表】

曜日	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				料金 (月謝)			
月曜日	朝ヨガ	16歳以上	8:55～9:55	日比 志麻	29	9	¥5,500	7/6	7/13		7/27		8/3		8/24	8/31	9/7	9/14		9/28	¥1,900		
	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(子連れ)	16歳以上	10:15～11:00	ポポラ	25	6	¥3,700	7/6		7/20			8/3		8/17		9/7		9/21		¥1,300		
	ベビーダンス(月)	0歳3ヶ月～2歳	10:15～11:00	遠藤ちよ	20	6	¥3,700		7/13		7/27			8/10		8/24			9/14		9/28	¥1,300	
	スタイルアップピラティス	16歳以上	13:00～13:45	玉木啓太	29	12	¥7,300	7/6	7/13	7/20	7/27		8/3		8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	¥2,500	
	幼児 運動あそび教室	年少～年中	15:10～16:10	木村 憂子	20	9	¥5,500	7/6	7/13	7/20			8/3		8/17	8/24		9/7	9/14		9/28	¥1,900	
	体育運動あそび教室	年長～小2	16:25～17:25	木村 憂子	20	9	¥5,500	7/6	7/13	7/20			8/3		8/17	8/24		9/7	9/14		9/28	¥1,900	
火曜日	理学療法士による シニア運動教室	16歳以上	8:55～9:55	ポポラ	25	12	¥7,300	7/7	7/14	7/21	7/28		8/4	8/11	8/18	8/25		9/1	9/8	9/15		9/29	¥2,500
	親子で楽しむ運動あそび(入門)	2歳～3歳	10:15～11:15	木村 憂子	25	12	¥7,300	7/7	7/14	7/21	7/28		8/4	8/11	8/18	8/25		9/1	9/8	9/15		9/29	¥2,500
	はじめて ヨガ & ピラティス	16歳以上	11:35～12:35	木村 憂子	29	12	¥7,300	7/7	7/14	7/21	7/28		8/4	8/11	8/18	8/25		9/1	9/8	9/15		9/29	¥2,500
	リズムワーク&お腹締め	16歳以上	13:30～14:30	木村 憂子	29	12	¥7,300	7/7	7/14	7/21	7/28		8/4	8/11	8/18	8/25		9/1	9/8	9/15		9/29	¥2,500
	カラダ締めヨガ	16歳以上	15:00～16:00	Mayo	29	12	¥7,300	7/7	7/14	7/21	7/28		8/4	8/11	8/18	8/25		9/1	9/8	9/15		9/29	¥2,500
	はじめて キッズ フラダンス	4歳～9歳	16:30～17:30	松下恵美子	25	12	¥7,300	7/7	7/14	7/21	7/28		8/4	8/11	8/18	8/25		9/1	9/8	9/15		9/29	¥2,500
水曜日	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	16歳以上	8:55～9:55	ポポラ	25	12	¥7,300	7/1	7/8	7/15	7/22		8/5	8/12	8/19	8/26		9/2	9/9	9/16	9/23	¥2,500	
	親子ではじめる リズム&ダンス(水)	0歳6ヶ月～4歳	10:15～11:00	唐澤 綾	29	12	¥7,300	7/1	7/8	7/15	7/22		8/5	8/12	8/19	8/26		9/2	9/9	9/16	9/23	¥2,500	
	ふれあいベビーマッサージ	0歳2ヶ月～0歳8ヶ月	11:20～12:05	高橋 絢	10	6	¥3,700		7/8		7/22			8/12		8/26			9/9		9/23	¥1,300	
	ピアノの先生によるリズム運動あそび	2歳～3歳	11:20～12:05	青木 芙姫	15	6	¥3,700	7/1		7/15			8/5		8/19			9/2		9/16		¥1,300	
	アロマリラックスヨガ(初心者向け)	16歳以上	13:30～14:15	Mayo	29	12	¥7,300	7/1	7/8	7/15	7/22		8/5	8/12	8/19	8/26		9/2	9/9	9/16	9/23	¥2,500	
	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	3歳～12歳	16:30～17:15	唐澤 綾	29	12	¥7,300	7/1	7/8	7/15	7/22		8/5	8/12	8/19	8/26		9/2	9/9	9/16	9/23	¥2,500	
	はじめてみよう ストリートダンス(初中級)	3歳～12歳	17:15～17:45	唐澤 綾	29	12	¥7,300	7/1	7/8	7/15	7/22		8/5	8/12	8/19	8/26		9/2	9/9	9/16	9/23	¥2,500	
	パンチキック燃焼系エクササイズ(初級)A	16歳以上	19:15～20:00	インストラクター		6	¥3,700	7/1		7/15			8/5		8/19			9/2			9/23	¥1,300	
	パンチキック燃焼系エクササイズ(初級)B	16歳以上	19:15～20:00	インストラクター		6	¥3,700		7/8		7/22			8/12		8/26			9/9			9/30	¥1,300
メガダンス	16歳以上	20:20～21:05	U-ko	29	12	¥7,300	7/1	7/8	7/15	7/22		8/5	8/12	8/19	8/26		9/2	9/9	9/16	9/23	¥2,500		
金曜日	理学療法士による肩こり腰痛ケア教室	16歳以上	8:55～9:55	ポポラ	25	9	¥5,500	7/3		7/17		7/31	8/7		8/21	8/28		9/4	9/11	9/18		¥1,900	
	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	つたい歩き～2歳	10:15～11:00	川井菜採	25	9	¥5,500	7/3		7/17		7/31	8/7		8/21	8/28		9/4	9/11	9/18		¥1,900	
	ZUMBA	16歳以上	11:15～12:00	U-ko	29	9	¥5,500	7/3		7/17		7/31	8/7		8/21	8/28		9/4	9/11		9/25	¥1,900	
	はじめてのフラダンス	16歳以上	13:00～14:00	松下恵美子	20	9	¥5,500	7/3		7/17		7/31	8/7		8/21	8/28		9/4	9/11	9/18		¥1,900	
	理学療法士による 幼児体づくり教室	4歳～6歳	15:10～16:10	ポポラ	25	6	¥3,700		7/10		7/24		8/7			8/28			9/11		9/25	¥1,300	
	みんなで楽しむ運動あそび	年中・年長	15:10～16:10	川井菜採	25	3	¥1,900			7/17					8/21					9/18		¥900	
	はじめてみよう ストリートダンス(中級)	3歳～12歳	16:30～17:15	唐澤 綾	29	9	¥5,500	7/3		7/17		7/31	8/7		8/21	8/28		9/4	9/11	9/18		¥1,900	
	はじめてみよう ストリートダンス(上級)	3歳～12歳	17:15～17:45	唐澤 綾	29	9	¥5,500	7/3		7/17		7/31	8/7		8/21	8/28		9/4	9/11	9/18		¥1,900	
	夜ヨガ	16歳以上	19:10～19:55	木村 憂子	29	6	¥3,700		7/10		7/24		8/7			8/28			9/11		9/25	¥1,300	
燃焼系エクササイズ(金)	16歳以上	20:15～21:00	渡邊ユウスケ	29	6	¥3,700		7/10		7/24		8/7			8/28			9/11		9/25	¥1,300		
土曜日	理学療法士による小学生体づくり教室	小1～小6	9:00～10:00	ポポラ	25	3	¥1,900			7/18					8/22			9/12				¥900	
	親子で楽しむ運動あそび(初級)	4歳～6歳	9:00～10:00	川井 菜採	25	6	¥3,700	7/4			7/25		8/8		8/29	9/5		9/19				¥1,300	
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	インストラクター	29	11	¥6,700	7/5		7/19	7/26		8/2		8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	¥2,500	
	親子ではじめる リズム&ダンス(日)	0歳6ヶ月～6歳	10:15～11:00	唐澤 綾	29	3	¥1,900				7/26				8/23			9/13				¥900	

※開講数に変更がある場合もございます。ご了承ください。

※水曜日の パンチキック燃焼系エクササイズ(初級) 毎週の方は、上記 A日程・B日程 全てご参加頂けます。

※「3カ月コース」「1カ月コース」「都度参加¥900」「無料体験券」でご参加頂けます。

※定員に達している教室には参加が出来ませんので、事前にご予約をお願い致します。

【れんげじスマイルホール 特別教室日程一覧表】

※コース参加者の日程表ではございません

曜日	クラス名	対象者 (年齢など)	時間	担当	定員数	7月	8月	9月
月曜日	朝ヨガ	16歳以上	8:55~9:55	日比 志麻	29	7/20	8/10	9/21
	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(子連れ)	16歳以上	10:15~11:00	ポポラ	25		8/31	
	幼児 運動あそび教室	年少~年中	15:10~16:10	木村 憂子	20	7/27	8/31	
	体育 運動あそび教室	年長~小2	16:25~17:25	木村 憂子	20	7/27	8/31	
火曜日	理学療法士による シニア運動教室	16歳以上	8:55~9:55	ポポラ	25			9/22
	カラダ引締め ヨガ	16歳以上	15:00~16:00	Mayo	29			9/22
	はじめて キッズ フラダンス	4歳~9歳	16:30~17:30	松下恵美子	25			9/22
水曜日	理学療法士による 女性の為の骨盤ケア(大人)	16歳以上	8:55~9:55	ポポラ	25	7/29		9/30
	親子ではじめる リズム&ダンス(水)	0歳6ヶ月~4歳	10:15~11:00	唐澤 綾	29	7/29		
	ふれあい ベビーマッサージ	0歳2ヶ月~0歳8ヶ月	11:20~12:05	高橋 絢	10			9/30
	ピアノの先生による リズム運動あそび	2歳~3歳	11:20~12:05	青木 芙姫	15	7/29		
	アロマリラックス ヨガ(初心者向け)	16歳以上	13:30~14:15	Mayo	29	7/29		9/30
	はじめてみよう ストリートダンス(初級)	3歳~12歳	16:30~17:15	唐澤 綾	29	7/29		
	はじめてみよう ストリートダンス(初中級)	3歳~12歳	17:15~17:45	唐澤 綾	29	7/29		
	パンチ・キック燃焼系エクササイズ(初級)水 メガダンス	16歳以上	19:15~20:00 20:20~21:05	インストラクター U-ko	40 29	7/29 7/29		9/16 9/30
金曜日	理学療法士による 肩こり腰痛ケア教室	16歳以上	8:55~9:55	ポポラ	20	7/10	7/24	9/25
	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	つたい歩き~2歳	10:15~11:00	川井菜採	20	7/10	7/24	9/25
	ZUMBA	16歳以上	11:15~12:00	U-ko	29	7/10	7/24	
	はじめてのフラダンス	16歳以上	13:00~14:00	松下恵美子	20	7/10	7/24	9/25
	午後はゆったりお昼寝エクササイズ	16歳以上	14:15~15:00	インストラクター	20	7/17	8/21	9/18
	みんなで楽しむ 運動あそび	年中・年長	15:10~16:10	川井菜採	20	7/31		9/4
土曜日	かんたん ヨガ	16歳以上	9:00~9:45	インストラクター	30	7/11	8/29	9/26
日曜日	パンチキック燃焼系エクササイズ(初級)日	16歳以上	9:00~9:45	インストラクター	29		8/9	

※開催日に変更がある場合もございます。ご了承ください。

※「都度参加¥900」または「無料体験券」でご参加頂けます。

※定員に達している教室には参加が出来ませんので、事前にご予約をお願い致します。