

【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 |
| | リズムウォーク&お腹引締め | 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 |
| | カラダ引締めヨガ | 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がございます。ご了承ください。