

## 【れんげじスマイルホール 教室 7月～9月期 特別教室日程一覧表】

曜日	クラス名	対象者 (年齢など)	時間	担当	定員数	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		
	スタイルアップ プラティス	16歳以上	13:00～13:45	玉木啓太	29			8/10			
	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 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			

※変更がある場合がございます。ご了承ください。