

スマイリーハウスでは、0歳から100歳の健康サポートをすることを目標に、お子さまをはじめ、ママや家族が気軽に通えるエクササイズメニューを提案しています。幼児期の様々な運動は、自分のカラダを自由にコントロールでき、豊かな自己表現ができる子を育てます。カラダを動かしながら、お子さまが楽しいと思えるひとときを、そしてご両親も一緒にリフレッシュできる空間をスマイリーハウスはご提供しています。

★ベビーダンス★

開講日：不定期(月1回)
対象：首すわり～2歳くらいまでの親子

ママの運動不足解消！ベビーとママのコミュニケーション！ママ同士の交流も！

☑ベビーマッサージ ☑手遊び ☑準備運動 ☑ベビーダンス(抱っこ紐装着) ☑絵本の紹介

赤ちゃんの寝つきがよくなる！
爆睡率92%



★プレベビーチア★

開講日：木曜日(隔週) 10:00-10:50
対象：よちよち～しっかり歩ける

季節ごとにメンバー募集

公園あそびと屋内体操を交互にレッスン
親子あそびの幅が広がります(ベビーチア前のキッズ向け)



★たいそう教室★

開講日：幼児クラス-毎週火曜日 15:50-16:50
小学生クラス-毎週火曜日 17:00-18:00
対象：幼児(年少～年長)/小学校低学年

☑ボール ☑なわとび ☑鉄棒 ☑マット ☑跳び箱

- ・アジリティトレーニングを楽しく行う！
- ・学校体育をさらに強化
- ・少人数制でそれぞれの目標に合わせてきめ細かく指導
- ・レベルに合わせた高度なテクニックにも挑戦！

★運動が苦手なお子さまの体操教室★
開催日：土曜日(月1回) 対象：年少～小学生

★発達の気になるお子さまの体操教室★
開催日：月曜日(隔週2回) 対象：年長～小学生



★ベビーチア★ 未就園児の親子体操

開講日：毎週火曜日 10:30-11:30
土曜日(月3回) 10:45-11:45
※曜日自由選択(月2回～) 振替制度有り
対象：しっかりと歩ける～未就園児までの親子

・学校体育&あらゆるスポーツにつながるカラダづくり
・「あいさつ&ルールを守る」などの社会性も重視
・個々の発達に寄り添って指導

☑基礎運動 ☑マット運動 ☑跳び箱 ☑鉄棒 ☑ボール ☑なわとび
☑ママへのマッサージタイム

Smiley House オリジナルプログラム



★チアのためのバレエ★

開講日：金曜日(第2/第4) ①16:45- ②18:00-
対象：年少～小学校低学年

チアキッズのためのバレエテクニックレッスン！
チア上達に必須となるバレエの基礎的なカラダの使い方を教えます



★チアダンス プライベートレッスン★

開講日：ご希望の日程・内容をご連絡ください
人数：1名または2名(1時間/1時間半)

チーム練習の復習やジャンプやターンの苦手ポイントをマンツーマンで指導

★スポーツの家庭教師★

開講日：ご希望の日程を調整して出張いたします

運動の苦手克服や学校体育での補習をメインに指導いたします
マンツーマンでもグループでも出張講習できます

★ LESSON PROGRAM ★

0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳
ベビーダンス										
	プレベビーチア									
		ベビーチア								
			たいそう							
			チアダンス							

成長に合わせたオリジナルプログラム

Smiley Houseでは、0歳から成長に合わせてプログラムをオリジナルで開発しています。幼少期の運動は続けることでできることが増え、子どもの自信につながります。その時の年齢で終了することなく、無理なく楽しく続けられる運動を提供しています。



SMILEY HOUSE INSTRUCTOR

村田 綾子 -AYAKO MURATA

日本女子体育大学卒業大学卒業。
日本チアダンス協会インストラクター、
USAチアダンス協会インストラクター
3級、幼児体育協会インストラクター。
現在、チアダンス・ベビーチア、幼児体操、
障がい児体操、スポーツの家庭教師、
Stars Smiley 代表インストラクター
として活動。



★大人初心者バレエ★

開講日:金曜日(第1/第3) 10:00-11:00
対象:子育て中のママ/一般女性

- ・呼吸を整えてリフレッシュ
- ・初心者歓迎

☑美しい姿勢を ☑柔軟なカラダを目指す



ビジター料金:2,160円

お子様連れOK!
※ママアのみ



★ママチア★

開講日:ママチア - 木曜日(月1回) 11:15-12:15
対象:子育て中のママ/一般女性

★大人チア★ 大人チア 1,080円 お気軽に!

開講日:大人チア - 月曜日(月1回) 13:00-14:00
対象:子育て中のママ/一般女性

- ・ストレス解消にも最適
- ・初心者歓迎

☑体幹を意識したストレッチ ☑ポンポンを持って楽しく踊る



ビジター料金:2,160円

お子様連れOK!
※ママアのみ



【お得な回数チケット】

”大人初心者バレエ&ママチア”で共通でご利用いただけるお得なチケットも販売
4回券:7,776円 10回券:17,280円

★たまプラーザ Stars Smiley★

チアダンスサークル 合計6チームで元気に活動中!

【練習場所】Smiley House を中心に、青葉区内の各施設

<https://stars-smiley.com>

☆各チームの活動の様子は HP をご覧ください



レンタルスペース (要予約) 1時間 2,430円~

音響 / 鏡 / 冷暖房完備

※月2回以上のご利用の場合には割引があります。

個別の自主練習、レッスン開講、お子様のお誕生日会、ママ会などお気軽にご利用できます。

STARS SMILEY Smiley House

親子で家族で! 運動が楽しめるスタジオスペース



KIDS GYMNASTICS - BABY DANCE - BABY CHEER

CHEER DANCE - BALLET - RENTAL SPACE

体験&見学
ご予約受付中!



お問い合わせ&ご予約

横浜市青葉区美しが丘 4-13-43 B1F

045-909-0081

info@stars-smiley.com

<https://stars-smiley.com>



スマイリーハウス たまプラ