

# DoWELL LESSON PROGRAM

きっと見つかる！みんなのお稽古♪  
ドゥエルレッスンプログラム

レッスン名	講師	曜日・時間(分)	ONE会員 月会費	概要
-------	----	----------	--------------	----

ダンス レッスン	はじめての ベリーダンス ※女性専用	MIYO	月 20:00~21:00 (60) 火 11:00~12:00 (60) 木 19:45~20:45 (60)	3,300円	基礎の動きから、丁寧に進めていきますので、初めての方でも大歓迎!! しなやかに踊りましょう♪
	ストリートダンス	NATSUKI	木 20:45~21:45 (60)	3,300円	リノリでかっこいいロックダンス。 DA PUNP、嵐、SMAPの仲居くんが得意とするジャンルダンスと一緒に楽しみましょう♪
	ZUMBA	YOUKO	金 19:30~20:20 (50)	2,700円	サルサやメレンゲ、レグトンなど世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作されたダンスフィットネスプログラム! ダンスパーティーの気分楽しく踊ろう♪
	Dance Box ※18歳以上	TAKUYA	月 19:00~19:50 (50)	6,000円 会員価格4,500円	話題のヒット曲で踊るので、初心者でも楽しみながら汗を流せるダンスフィットネス! 3ヶ月で1曲をマスターできる、avexがプロデュースするダンスプログラムです♪

心も身体もリラックス	リフレッシュヨガ	TOSHIKO	水 10:00~11:00 (60)	3,300円	朝の身体を目覚めさせる深い呼吸とゆったりとした無理のない動きで心身をリフレッシュさせましょう。幅広い年齢層に人気のヨガレッスンです。
	はじめてヨガ	MARIYA	水 20:50~21:50 (60)	3,300円	ヨガのアーサナ(ポーズ)を通して、心と身体や筋肉をほくしていき、基本動作を中心に正しい、全体的にゆっくりとした初心者向けのヨガレッスン。
	ビューティーアロマヨガ ※子連れOK	MIHO	月 10:30~11:30 (60)	3,300円	アロマを使用し、心と身体の両面からリラックスした状態を作ります。その上で、ヨガを通してしなやかな身体へリフレッシュしたい方に人気のレッスンです。
	ボディメイクヨガ ※女性専用	AKI	金 20:00~21:00 (60)	3,300円	ひとりひとりの身体の歪みを整え、姿勢を正しくする事によって、体の不調を改善する事を目的としたヨガレッスンです。

レッスン名	講師	時間・曜日(分)	ONE会員 月会費	概要
-------	----	----------	--------------	----

無理なく楽しく ダイエット	バランスアップ& シェイプアップピクス	HATSUMI	金 10:00~10:45 (45)	2,300円	半円のゴム製の台に乗り、バランスを取りながら有酸素と筋トレを合わせたプログラムで、体幹部と下半身の強化、持久力の向上にも効果あり!!
	バラエティレッスン ※子連れOK	HATSUMI	木 10:00~10:45 (45)	2,300円	全身の筋肉を使って動く有酸素運動。運動不足解消や脂肪燃焼効果的!! 汗をかいてリフレッシュしたい方におススメのバラエティレッスンです♪
	U-BOUND	HATSUMI	月 15:00~15:30 (30) 20:10~20:40 (30) 火 20:00~20:30 (30) 木 11:30~12:00 (30) 金 11:30~12:00 (30)	2,300円	専用のトランポリンを使用します。トランポリンの上なので、関節への負担も少なく幅広い層の方に人気のレッスン♪ 30分で500カロリー以上の脂肪燃焼効果と心機能の向上が期待でき、ダイエットに効果的なレッスンです!!
	ストレッチボール	HATSUMI	火 14:30~14:45 (15) 木 11:00~11:15 (15) 金 11:00~11:15 (15)	500円 ※スタジオレッスン及びライブセッション 会員のみ無料	ストレッチボールを使用し、背骨のバランスを整え、筋肉や関節を解きほぐします。カラダの歪みを自分で改善できるレッスンです。

レンタルスタジオ料金

1,400円/1時間 音響・照明・空調完備 ※6名以上のご利用は別途料金が発生します。

きっと見つかる！みんなのお稽古。  
**DoWELL** MULTI-STUDIO  
マルチスタジオ ドゥエル



住所 愛知県一宮市大和町刈安賀字狭間67-1  
電話 0586-44-2100  
HP <http://ichinomiya.dowell-co.jp/>

	MON.		TUE.		WED.		THU.		FRI.		SAT.	
	A-studio	B-studio	A-studio	B-studio	A-studio	B-studio	A-studio	B-studio	A-studio	B-studio	A-studio	B-studio
10												スーパーキッズ (リトルキッズ) 9:30~10:20
11	ビューティーアロマヨガ 10:30~11:30			はじめての ベリーダンス 11:00~12:00	リフレッシュヨガ 10:00~11:00				パラエティレッズ 10:00~10:45		バランスアップ& シェイプアップピクス 10:00~10:45	スーパーキッズ (キッズ) 10:30~11:20
12								ストレッチボール 11:00~11:15 U-BOUND 11:30~12:00		ストレッチボール 11:00~11:15 U-BOUND 11:30~12:00		スーパーキッズ (ジュニア) 11:30~12:30
13												
14												avex (キッズS) 13:45~14:45
15		U-BOUND 15:00~15:30		ストレッチボール 14:30~14:45								avex (キッズB) 15:00~16:00
16												体育 (キッズ) 15:25~16:15
17	テアトル・バレエ (幼児) 16:20~17:10			新体操 (キッズ) 16:30~17:20			体育 (キッズ) 16:30~17:20	avex (リトルS) 16:30~17:30	新体操 (ジュニアI) 16:30~17:20	テアトル・バレエ (幼児) 16:20~17:10	体育 (ジュニアI) 16:30~17:20	avex (ティーンS) 16:15~17:45
18	テアトル・バレエ (小学生) 17:25~18:15			新体操 (ジュニアI) 17:35~18:25			体育 (ジュニアI) 17:35~18:25	avex (キッズS) 17:45~18:45	新体操 (ジュニアI) 17:35~18:25	テアトル・バレエ (小学生) 17:25~18:15	体育 (ジュニアII) 17:35~18:25	
19	テアトル・バレエ (中学生以上) 18:30~19:20	dance box 19:00~19:50		新体操 (ジュニアII) 18:40~19:30		avex (キッズN) 18:30~19:30	体育 (ジュニアII) 18:40~19:30	avex (キッズB) 19:00~20:00	新体操 (中級) 18:40~19:30	テアトル・バレエ (中学生以上) 18:30~19:20	体育 (チャレンジ) 18:40~19:30	avex (ティーンB) 18:00~19:30
20	はじめての ベリーダンス 20:00~21:00	U-BOUND 20:10~20:40		U-BOUND 20:00~20:30		avex (ティーンN) 20:45~21:15	体育 (チャレンジ) 19:45~20:35		はじめての ベリーダンス 19:45~20:45	ZUMBA 19:30~20:20	ボディメイクヨガ 20:00~21:00	
21							はじめてヨガ 20:50~21:50	ストリートダンス 20:45~21:45				
22												

### 【A】 ONEレッスン登録会員

1つのレッスンを選んで登録すれば、毎回の予約不要。月4回レッスン別 定額 ¥ 2,300 (税別) より。

### 【B】 月2回登録会員

色々なレッスンを受けたい方、忙しく予定が合わせにくい方にお勧め。月2回 定額 ¥ 2,000 (税別) 。