

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)	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 20:50~21:50 (60)	3,300円	ノリノリでかっこいいロックダンス。 DA PUMP、嵐、SMAPの仲居くんが得意とするジャンルの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、レゲ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で楽しく踊ろう♪

※表記はすべて税別価格となります

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。
	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、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。
	リラックス フローヨガ	TOCO 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。

※表記はすべて税別価格となります

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。

レッスン名	講師	時間・曜日 (分)	ONE会員 月会費	概要
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有り!!
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に効果的!!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肺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!!
		火 14:30~14:45 (15) 木 11:00~11:15 (15) 金 11:00~11:15 (15)		

無理なく楽しく
ダイエット

※表記はすべて税別価格となります

※ストレッチポールはスタジオレッスン及びライブステーション会員のみ無料。月2回会員は除く



	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	10	
11	ビューティーアロマヨガ 10:30~11:30				リフレッシュヨガ 10:00~11:00					バラエティレッスン 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	11
12				はじめての ベリーダンス 11:00~12:00						ストレッチボール 11:00~11:15	ストレッチボール 11:00~11:15		スーパーキッズ (ジュニア) 11:30~12:30	12
13										U-BOUND 11:30~12:00	U-BOUND 11:30~12:00		スーパーキッズ (チャレンジ) 12:40~13:40	13
14												avex (キッズS) 13:45~14:45	14	
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	15
16				新体操 (キッズ) 15:55~16:45								体育 (キッズ) 15:25~16:15		16
17	テアトル・ド・バレエ (幼児) 16:20~17:10	スーパーキッズ (リトルキッズ) 16:30~17:20		新体操 (ジュニアI) 16:50~17:40			avex (リトルS) 16:30~17:30	スーパーキッズ (リトルキッズ) 16:30~17:20	テアトル・ド・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		17
18	テアトル・ド・バレエ (小学生) 17:25~18:15	スーパーキッズ (キッズ) 17:30~18:20	avex (キッズS) 17:30~18:30	新体操 (ジュニアII) 17:45~18:35			avex (キッズS) 17:45~18:45	スーパーキッズ (キッズ) 17:30~18:20	テアトル・ド・バレエ (小学生) 17:25~18:15		体育 (ジュニアII) 17:35~18:25			18
19	テアトル・ド・バレエ (中学生以上) 18:30~19:20	スーパーキッズ (ジュニア) 18:30~19:30	avex (キッズB) 18:45~19:45	新体操 (中級) 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	スーパーキッズ (ジュニア) 18:30~19:30	テアトル・ド・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	avex (ティーンB) 18:00~19:30	19
20	はじめての ベリーダンス 20:00~21:00	U-BOUND 20:10~20:40	avex (ティーンB) 20:00~21:30	U-BOUND 20:00~20:30	avex (ティーンN) 19:45~21:15	体育 (チャレンジ) 19:45~20:35			ZUMBA 19:30~20:20		リラックス フローヨガ 20:00~21:00			20
21														21
22								ストリートダンス 20:50~21:50						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) 。