

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	はじめてのペリーダンス ※女性専用	MIYO 火 11:00~12:00 (60)	4,070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	C-TAKE 木 20:50~21:50 (60)	4,070円	ノリノリでかっこいいストリートダンス。様々なジャンル（ロック・ワック・ソウル）のダンスと一緒に楽しみましょう♪
	ZUMBA	YOUKO 金 19:30~20:20 (50)	3,410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む踊ろう♪
※表記はすべて税込価格となります				
心も身体もリラックス	リフレッシュヨガ	TOCO 水 10:00~11:00 (60)	4,070円	朝の身体を目覚めさせる深い呼吸をし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。
	リラックスフローヨガ	TOCO 金 20:00~21:00 (60)	4,070円	日常生活で凝り固まっている部分をしっかりとほぐし、ゆっくり流れるようにポーズを続けていくフロースタイルのヨガです。動き続けることで身体が温まり代謝も上がります。それぞれの体力、筋力に合わせてポーズを行いますのでどなたでもご参加頂けます。
※表記はすべて税込価格となります				

レンタルスタジオ料金

1,540円/1時間 音響・照明・空調完備

※6名以上でのご利用は別途料金が発生します。

レッスン名	講師	曜日・時間 (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)	2,860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組合せたプログラムで、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)	2,860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すすめのバラエティレッスン♪
	U-BOUND (ユーバウンド)	HATSUMI 月 15:00~15:30 火 20:10~20:40 水 20:00~20:30 木 11:30~12:00 金 11:30~12:00 (30)	2,860円	専用のトランボリンを使用しますトランボリンの上なので、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キロ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!!
※表記はすべて税込価格となります				



住所 愛知県一宮市大和町菊安賀字狹間67-1
電話 0586-44-2100
HP <http://ichinomiya.dowell-co.jp/>