

DoWELL LESSON PROGRAM

きっと見つかる！みんなのお稽古♪
ドウ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	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）のダンスを一緒 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 楽しく踊ろう♪

※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。
	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)	2,860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 におススメのバラエティレッスン♪
	U-BOUND (ユーバウンド)	HATSUMI	月 15:00～15:30 20:10～20:40 火 20:00～20:30 木 11:30～12:00 金 11:30～12:00 (30)	2,860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

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。

きっと見つかる！みんなのお稽古。
DoWELL MULTI-STUDIO
マルチスタジオ ドウエル 一宮



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