

# 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	C-TAKE 木 20:50~21:50 (60)	3,300円	リリ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

レッスン名	講師	曜日・時間 (分)	ONE会員 月会費	概要
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。
	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& シェイプアップビクス	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!!
	ストレッチポール	HATSUMI 火 14:30~14:45 (15) 木 11:00~11:15 (15) 金 11:00~11:15 (15)	500円	ストレッチポールを使用し、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。※1

※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

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。

