

年齢も目的も様々な 大人のダンスライフを応援します！

大人(中高生可)を対象に、好きな時に、好きなだけレッスンが受けられるよう、レッスンに参加した時だけ受講料を払うチケット制のクラスです。定期的にレッスンに参加できない方でも自分のペースで安心して通えます。

指導経験豊富なスタッフが、踊るための身体づくりやダンスの基礎から振付まで、丁寧に指導します。どのレッスンも、ダンスが初めての方から経験者の方まで幅広くご参加いただけます。

日頃の練習の成果をイベントや発表会で披露する機会もあり、大人が輝けるダンスクラスです★

※チケットは全クラス共通ですので、全クラスで使用可能です。

	水	木
午前	しなやかに踊ろう! JAZZ (RIKA) 11:00~12:15	
午後		リズムで遊ぼう! ストリートダンス (HARU) 13:00~14:15
夜	Change K-POP推し! MAHOクラス 20:15~21:30	NEW!! ストリートダンス hana style 20:00~21:15



2024年5月~新規開講
【ストリートダンス hana style】
木曜日20:00~21:15

レッスン日程等
詳細は裏面を
ご参照ください



2024年5月より、木曜日夜クラスがリニューアル!!
ダンス経験を問わず、老若男女に楽しんでいただけるクラスを目指します★
まずは、体験レッスンから!! ご参加お待ちしております。

※大人クラスの体験レッスンは事前予約不要です。直接スタジオにお越しください

料金など ※記載された金額はすべて消費税10%込です

レッスンにお越しの際に、キャッシュレス決済にてお支払いください。
詳細は裏面をご参照ください。
※原則、現金でのお支払いには対応しておりませんのでご了承ください。
■年会費 2,000円 ■施設維持管理費 2,000円
※年度ごとに更新が必要です(2024年度は2025.3月末まで有効)

■全クラス共通チケット(有効期限:6ヶ月)

- ◎1回券:2,200円 ◎5回券:10,450円
- ◎10回券:19,800円
- ◎ビジター(非会員) 2,750円/1回

休講連絡など

休講、代講情報はスケジュール掲示板やLINE公式アカウントにてお知らせしています。
掲示板の確認&LINE公式アカウント友だち追加をお願いします。



N-Lifeダンススクール
掲示板



N-Lifeダンススクール
LINE公式アカウント
友だち追加で最新情報をお届け!!



■お問い合わせは…

N-Lifeダンススクール

(スクール) 流山市おおたかの森西 1-13-1
流山おおたかの森 S・C ANNEX2 4 階

(事務局) 茨城県つくば市春日 3-20-12

☎ 029-869-7208

✉ info@dance-nlife.jp

🌐 http://dance-nlife.jp

★ 大人チケット制クラス ★

1. 参加してみたいクラスを検討し、レッスンに直接お越しください！
事前予約は不要です。体験レッスンは1,100円です。
※各クラスお一人様1回ずつ体験可能



2. 当日は、直接スタジオにお越しください。
運動のできる服装で、室内履きシューズ・飲み物・汗を拭くタオルを
ご用意ください。スタジオ内で着替えも可能です。

スタジオアクセス・駐車場のご案内など
詳細はこちらをご覧ください >>



3. 入会手続き・お支払いなどは、レッスン時にスタジオでお願いします。
下記の日程でレッスンを行っていますので、ご都合のいい日程で
ご参加ください。毎回参加もちろん大歓迎!!

2024.5-6月 スケジュール

休講連絡など

休講、代講情報はスケジュール掲示板や
LINE公式アカウントにてお知らせしていま
す。

掲示板の確認&LINE公式アカウント友だ
ち追加をお願いします。



N-Lifeダンススクール
掲示板



N-Lifeダンススクール
LINE公式アカウント

友だち追加で最新情報をお届け!!



しなやかに踊ろう!

JAZZ

RIKAクラス

水曜日11:00~12:15

担当 RIKA

日程 水曜日11:00~12:15

5/8,15,22,29

6/5,12,19,26



JAZZの体の使い方をベースに、踊るための体づくりから振付まで行うクラスです。動的なストレッチやバレエの動きも取り入れた基礎練習からスタートし、レッスン後半に行う振付でも、スローな曲からアップテンポな曲まで、幅広くチャレンジしていきます。きれいな姿勢づくりや筋力トレーニングも取り入れていきますので、運動経験がない方にもおすすめです。

リズムで遊ぼう!

ストリートダンス

HARUクラス

木曜日13:00~14:15

担当 HARU

日程 木曜日13:00~14:15

5/9,16,23,30

6/6,13,20,27



ゆったりとしたストレッチから始まり、踊るために必要な技術や身体操作を身につけていきます。

ストリートダンスのリズムやステップをベースに、ゆっくりじっくり確実にステップアップしていけるクラスです。音楽・ビートを感じながら、心も体も整えて、リフレッシュしましょう!

K-POP推し!



MAHOクラス

水曜日20:15~21:30

担当 MAHO

日程 水曜日20:15~21:30

※2024.5月~レッスン時間変更

5/8,15,22,29

6/5,12,19,26



K-POPの曲を使用して、踊るクラスです。

時にはカバーダンス、時には先生オリジナルの振付でレッスンをこなしていきます。

振付がメインのクラスではありませんが、踊るために必要な基礎練習もするので、初心者の方から経験者の方まで、楽しんで頂けるクラスにしています。

ストリートダンス



hana style

木曜日20:00~21:15

2024年5月~新規開講

担当 hana

日程 木曜日20:00~21:15

5/9,16,23,30

6/6,13,20,27



身体の可動域を広げるストレッチや、これから先長く踊り続けるためのトレーニングを、音楽に合わせてゆったりじっくり行います、技術的には、HIPHOPやPOPをベースに基礎から応用まで、個人のレベルに合わせて伝えていきます。老若男女問わず! 皆様お待ちしております!

料金など

※記載された金額はすべて消費税10%込です

レッスン時にスタジオで、キャッシュレス決済にてお支払いください。

申込書を記入の上、年会費・施設維持管理費をお支払いいただく
お得な回数券(6ヶ月有効)が購入可能です!!

申込書はスタジオにございますので、担当講師にお声掛けください!

<対応可能なお支払方法>

●クレジットカード

Visa, Mastercard, American Express, JCB, Diners Club, Discover

●電子マネー

PayPay, Suica, PASMO, Kitaca, toica, manaca, ICOCA, SUGOCA
nimoca, はやかけん, iD, QUICPay

※原則、現金でのお支払いには対応しておりませんのでご了承ください。

■年会費 2,000円 ■施設維持管理費 2,000円
※年度ごとに更新が必要です(2024年度は2025.3月末まで有効)

■全クラス共通チケット(有効期限:6ヶ月)

◎1回券:2,200円 ◎5回券:10,450円

◎10回券:19,800円

◎ビジター(非会員) 2,750円/1回

ご不明な点がございましたら、

N-Life事務局までお問い合わせください。

電話 029-869-7208/メール info@dance-nlife.jp