

## 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。

	月	火	水	木	金
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			K-POP推し! MAHOクラス 20:15~21:30	身体を弾こう! POPダンス(hana) 20:00~21:15	

### 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 3,000円

※年度ごとに更新が必要です(2025年度は2026.3月末まで有効)

※2025年度より施設維持管理費の金額が変更となっております

■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【LINE公式アカウント】や【Instagram】にてお知らせしています。

LINE公式アカウントの友だち追加、もしくは、Instagramのフォローをお願いします。



N-Life Instagram



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!!





## ★ 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!!

## 2025.4-6月 スケジュール

### 休講連絡など

休講、代講情報は【LINE公式アカウント】や  
【Instagram】にてお知らせしています。  
LINE公式アカウントの友だち追加、もしくは、  
Instagramのフォローをお願いします。



N-Life Instagram



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

4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25



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

4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26



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ただけるクラスです。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

4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25



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行なっていきます。

振付がメインのクラスではありますが、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させていただきます。

### 身体を弾こう!

#### POPダンス

#### hanaクラス

木曜日20:00~21:15

担当 hana

日程 木曜日20:00~21:15

4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26



筋肉を弾くヒットという動きや、身体の一部を動かすアイソレーションが特徴のジャンルです。レッスンに来られているのは女性の方が多いですが、男性にもぜひオススメしたいクラスです!

老若男女、経験問わず!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 3,000円  
※年度ごとに更新が必要です(2025年度は2026.3月末まで有効)  
※2025年度より施設維持管理費の金額が変更となっております

#### ■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