

まずは、  
「体験レッスン」で  
お好みのクラスを  
体感してください。

### 体験レッスン

おとな1クラス 2,000yen

子ども1クラス 1,500yen

- 体験レッスンは1クラス1回のみご利用できます。
- 体験レッスンはグループクラスのレッスンのみご利用可能です。

<すべて税別>

# STUDIOONE UP

### 入会金

おとな(高校生～) 8,000yen

子ども(0歳～) 5,000yen

<すべて税別>

- グループクラスのレッスン料はあらかじめチケットをご購入頂きレッスン毎にチケットで支払うシステムとなります。チケット制により、様々なグループクラスで使用可能となります。
- チケットには6ヶ月～1年間の有効期限がありますのでご注意ください。
- 子どものグループレッスンは月謝制、個人レッスンは現金でのお支払いとなります。

### STUDIOONE UP

スタジオ ワンナップ

〒665-0844 兵庫県宝塚市武庫川町6-22

the TAKARAZUKATERRACE 2F

<http://studio-oneup.com> (予約フォーム)

[info@studio-oneup.com](mailto:info@studio-oneup.com)

<お問い合わせ>

TEL& FAX.0797-26-8111

(受付：午前クラスの開始30分前～18時) 火曜日 定休



- 阪急：「宝塚南口駅」「清荒神駅」より徒歩5分 / 「宝塚駅」より徒歩10分
- JR：「宝塚駅」より徒歩8分
- バス：(阪急・阪神)「荒神川」より徒歩1分、「歌劇場前」より徒歩5分
- お車：中国自動車道 宝塚ICより R176を三田・有馬方面へ約5分

駐車場：20台完備 / 1時間無料

●月曜日は21時まで受付しております。●レッスン中は電話に出られない場合があります、あらかじめご了承ください。

自分の力のその先へ  
スタジオ・ワンナップ

# STUDIOONE UP

ワンナップは  
ひとりひとりの個性を  
伸ばすために  
個別指導を中心とした  
スタジオです。

子どもたち、ママさんたち、中高年の方々、年代別にそれぞれの目標に合った指導をいたします。少人数制のクラスですので、特別感を味わいながらレッスンを楽しむ事ができます。

スタジオワンナップ代表

いずも あや

出雲 綾 元宝塚歌劇団

兵庫県宝塚市出身。1983年宝塚歌劇団に入団25年間在籍。宙組と月組の組長を歴任。在団中はその歌唱力を生かし15作品でエトワールを務めた。

代表作「エリザベート」のゾフィー、「ファントム」のカルロッタ、「ME AND MY GIRL」のマリア公爵夫人他。退団後の主な出演作品、劇団四季「マンマ・ミーア」のロージー、東宝ミュージカル「シェルブールの雨傘」のエリーズ、「ダンスオブヴァンパイア」のレベッカ、「王家の紋章」のナフテラなど多数。

## 特別講師

### キッズ演劇

宝塚歌劇団 演出家  
三木 章雄 (みきあきお)



グループ  
レッスン

対象年齢 小学生～中学生

レッスン ホームページにて事前予約制

子どもたちが将来幸せになる為には、どのような能力があるのか、小さな時から育てておく必要があります。前に踏み出す力、考え抜く力、チームワークなどを自然と学び、感性を養い、表現することの楽しさをレッスンします。

## 特別講師

### キッズボーカル

宝塚歌劇団 声楽講師 元宝塚歌劇団  
ちあきしん



グループ  
レッスン

対象年齢 小学生～中学生

レッスン ホームページにて事前予約制

身体を動かしながら正しい発声を学び、ミュージカルの歌を歌いましょう！

### ボーカル個人レッスン

ワンナップ代表 元宝塚歌劇団  
出雲 綾 (いずもあや)



個人  
レッスン

対象年齢 小学生～

レッスン 事前予約制 (日程は応相談)

どんなジャンルでも構いません。歌が好きなら、趣味で歌いたい方、プロを目指したい方、楽しく学びましょう！

### ボーカルグループレッスン

ワンナップ代表 元宝塚歌劇団  
出雲 綾 (いずもあや)



グループ  
レッスン

対象年齢 小学生～

レッスン 土曜日 日曜日

Ayarism 発声法でお腹から声を出しましょう。そしてキッズは唱歌やアニメソングを！おとなの方はコーラスにも挑戦しましょう！

### ビューティーストレッチ

美的食ライフアドバイザー  
NPO法人日本ホリスティック医学協会専門会員  
元宝塚歌劇団  
友麻 夏希 (ゆうまなつき)



グループ  
レッスン

対象年齢 女性限定

レッスン 月曜日

心地良い音楽の中、正しい呼吸法で美しい姿勢としなやかな筋力を養います。美的食ライフアドバイザーとして食生活のヒントも満載。心と身体を美しく健康的に輝かせるライフスタイルをレッスンします。

### ダイエットバレエ

バレエ講師 元宝塚歌劇団  
真於 夏希 (まおなつき)



グループ  
レッスン

対象年齢 女性限定

レッスン 水曜日

日頃、運動不足で体重がなかなか減らない方、産後の体重が元に戻らない方、インナーマッスルを鍛え、代謝を上げてダイエットしませんか。綺麗な音楽に合わせて、体を動かす事で、体も心もスッキリしますよ！赤ちゃん同伴OKです！

### Men's初心者ダンス

ダンス講師 元宝塚歌劇団  
鶴美 舞夕 (つるみまゆう)



グループ  
レッスン

対象年齢 男性限定

レッスン 月曜日、日曜日

ウォーミングアップからゆっくり始め、エクササイズ～リズムに合わせて体を動かして最後は一緒に格好良く踊りましょう！

### Ladie's中級ダンス

ダンス講師 元宝塚歌劇団  
鶴美 舞夕 (つるみまゆう)



グループ  
レッスン

対象年齢 女性限定 中学生～

レッスン 日曜日

ダンスの基礎からダンスに必要な筋力をしっかりと身に付けて、様々なダンスに挑戦して頂きます。体で表現する楽しさを一緒に感じましょう！

### ピアノ個人レッスン

音楽講師 元宝塚歌劇団  
初花 美咲 (はつはなみさき)



個人  
レッスン

対象年齢 2歳～高校生

レッスン 事前予約制 (日程は応相談)

音符を書いたり、耳で聴いたり、音に出したり、と基本的な所から一緒にスタートしましょう！音感が良くなること間違いなしです。

### キッズタップ

音楽講師 元宝塚歌劇団  
初花 美咲 (はつはなみさき)



グループ  
レッスン

対象年齢 小学生

レッスン 月曜日

楽しく音楽やリズムに触れることができるタップダンス。小さい頃から踊っていると自然とリズム感が身につきます！一緒に楽しくタップのステップを踏みましょう！

### ストレッチピラティス

ピラティストレーナー 元宝塚歌劇団  
赤松 美香 (あかまつみか)



グループ  
レッスン

対象年齢 女性限定

レッスン 木曜日

体幹を安定させながらストレッチをするクラスです。激しい運動が苦手な方もストレッチをしながら血流の流れを良くして健康な身体作りを一緒に目指しましょう。

### 美Bodyピラティス

ピラティストレーナー 元宝塚歌劇団  
赤松 美香 (あかまつみか)



グループ  
レッスン

対象年齢 女性限定

レッスン 木曜日

普段あまり使われない深層筋"インナーマッスル"を使いながら身体を動かしていくクラスです。美しい筋肉・代謝をUPして美Bodyを目指しましょう。

### 親子でダンシング!

ピラティストレーナー 元宝塚歌劇団  
赤松 美香 (あかまつみか)



グループ  
レッスン

対象年齢 2歳～幼稚園生

レッスン 土曜日

始めに親子で簡単なストレッチと筋トレをします。日常の疲れをとりながら親子のふれあいの時を感じて頂き、後半のダンスの時間で楽しみながら絆を深めて頂けたらと思います。

### 英語リトミック

ミュージック&ムーヴメント講師  
エリック ウィグマン



グループ  
レッスン

対象年齢 生後6ヶ月～幼稚園生

レッスン 金曜日

ミュージック&ムーヴメント (リトミック) は、英国ロンドンでの10年における実績をもとにしており、レッスン内容はすべて英国で実践していたものと同じカリキュラムです。

### 0歳からの読み聞かせ

ワンナップ代表 元宝塚歌劇団  
出雲 綾 (いずもあや)



グループ  
レッスン

対象年齢 0歳～

レッスン ホームページにて事前予約制

子どもの年齢に合わせた絵本を読み聞かせします。要望があればママさんの「上手な読み聞かせレッスン」も開催。小学生向けの朗読も開催予定。