


	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	DoWELL岐阜 レッスン  K-POP DANCE (水) 21:15~22:15 OMITSU JAZZヒップホップ 初級 (木) 19:50~20:50 NAHO JAZZヒップホップ 中級 (木) 21:00~22:00 NAHO 上記3レッスンはDoWELL岐阜で行っています。他レッスンと同様、受講可能です。 岐阜市江添2丁目8番17号 山田商業ビル北1・2階 TEL 058-276-7001 受付時間 15:00~
10						ボディコンバット 10:15~11:05 AYA	
11	英語&リトミック 10:30~11:30 カワイ音楽教室	やさしいヨガ 10:30~11:30 MAKI	ZUMBA 10:30~11:30 YUKA				
12			リトモス 11:40~12:40 YUKA				
13							
14	ママの為のシェイプアップピク 13:15~14:15 Ree ※親子参加OK		大人の為の死マックス 13:30~14:30 NORIE		※ONE会員、月2対象外 バランスボール 13:20~14:30 MIKA ※親子参加OK		
15			フットセラピー 14:45~16:10 NORIE ※1名25分				
16							
17	絵画造形教室 16:30~17:30 カワイ音楽教室	※ONE会員、月2対象外 ヒップホップ(チーム) 17:15~18:45 A!mi☆					
18				※月2対象外 ヒップホップ 17:30~18:30 A!mi☆			
19	ZUMBA 19:00~19:50 YUKA		ボディコンバット 19:00~19:50 AYA	リフレッシュヨガ 18:50~19:50 KAORU	ZUMBA 19:00~19:50 YUKA		
20	リトモス 20:00~21:00 YUKA	リラックスヨガ 19:45~20:45 YUKARI	シバム 20:15~21:00 AYA		アロマヨガ 20:00~21:00 MIYUKI		
21							
22							



OKBぎふ清流アリーナ

〒500-8384 岐阜県岐阜市藪田南2丁目1番1号 TEL 058-272-1336 FAX 058-274-4966
<http://gifu-arena.dolphin-group.co.jp>

■ ONEレッスン登録会員

月4回レッスン別定額料金 **¥2,700(税別)~**
 ひとつのレッスンを選んで登録すれば予約なしで受講できます。

■ 月2会員

月謝 **¥2,000(税別)**
 お好きなレッスンを月2回受講することができます。

※追加受講はレッスン1回につき**¥1,000(税別)**です

レッスン名	曜	時間	ONEレッスン 登録会員 月謝(税別)	定員	レッスン概要
-------	---	----	---------------------------	----	--------

▼ カワイ音楽教室

親子で楽しむ 英語&リミック	月	10:30~11:30 (60分)	4,600円 (月3回)	15	英語のうた・ライムやゲームを通して感性を伸ばし、リズム打ちや音楽をカラダ全体で表現する事で「英語だいすき」「音楽だいすき」な子供達を育てるコースです。
絵画造形教室 推奨年齢: 2歳~3歳	月	16:30~17:30 (60分)	3,600円 (月2回)	15	「造形表現は一人ひとりが答えを生み出す世界。」という考えのもと、様々な木材や特大の画用紙を利用し、「あそび」ながら「創造・表現」する力を養います。

▼ ヨガ系レッスン (年齢・性別は問いません)

やさしいヨガ	火	10:30~11:30 (60分)	3,300円	20	美容や健康を目指すなら、心とカラダのストレスを取り除く事です。どなたでも気軽に参加できるヨガのクラスです。
リラックス ヨガ	火	19:45~20:45 (60分)	3,300円	20	1日の疲れを充分に取り除くことを目的に、ポーズを行います。
リフレッシュ ヨガ	木	18:50~19:50 (60分)	3,300円	20	ゆったりとした呼吸で、身体を内側から整えていきます。気軽にヨガを始めたい人から目的を持った方まで、どなたでも参加して頂けるクラスです。
アロマヨガ	金	20:00~21:00 (60分)	3,300円	20	心と体の両面に作用する天然の芳香物質(エッセンシャルオイル)を使ってヨガを行うクラスです。

▼ D○WELL岐阜 レッスン

K-POP DANCE	水	21:15~22:15 (60分)	3,300円	20	今人気のK-POPで楽しく体を動かし、韓国アイドルの振付を踊ります。なりきって楽しむことが一番! 上手い下手は関係ありません。友達、親子等、皆と一緒に楽しみましょう。
JAZZヒップホップ 初級	木	19:50~20:50 (60分)	2,700円	20	DANCE初心者の方大歓迎! ストレッチからゆっくり説明します。音楽にあわせて楽しく踊りましょう!!
JAZZヒップホップ 中級	木	21:00~22:00 (60分)	3,300円	20	邦楽・洋楽問わずスローからアップテンポまで先生の気分、生徒さんのリクエスト、多ジャンルに挑戦します! 女性らしく、かわいく、セクシーな踊りを目指しましょう!

レッスン名	曜	時間	ONEレッスン 登録会員 月謝(税別)	定員	レッスン概要
-------	---	----	---------------------------	----	--------

▼ その他レッスン (年齢・性別は問いません)

リトモス	月	20:00~21:00 (60分)	2,700円	20	あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスしたダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。ウォーミングアップから始まり、様々なジャンルの音楽に合わせダンス! 使用されるのは旬な曲、過去に大ヒットした曲など、著名な洋楽ばかり!!
	水	11:40~12:40 (60分)			
ZUMBA	月	19:00~19:50 (50分)	2,700円	25	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で、たくさんのカロリー消費を可能にしています。どなたも参加でき、ダンスパーティーのように楽しく効果的にダイエットできることで注目を集めています。
	水	10:30~11:30 (60分)			
	金	19:00~19:50 (60分)			
ボディ コンバット	水	19:00~19:50 (50分)	2,700円	20	キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・ボクシング・太極拳等の動作が取り入れられており、これらのエッセンスがエネルギーに音楽に振付けられています。パンチやキックを繰り返しながらメンタル・フィジカル両面の効果をGETしましょう。
	土	10:15~11:05 (50分)			
シバム	水	20:15~21:00 (45分)	2,700円	20	SH' BAM(シバム)は、ダンス経験の必要がなく、誰にでも出来るダンス系プログラムです。振り付けはシンプルで、1曲1曲の完結型で全12曲。ジャズやラテンなどの様々なダンスの雰囲気を感じられます。音楽を感じて笑顔でたくさん汗をかきましょう。
大人の為の タヒチアン ダンス	水	13:30~14:30 (60分)	2,700円	20	楽しい曲に乗せて腰を振ったり回したり、踊るだけで体幹が鍛えられウエストに嬉しい変化が期待できます。初心者の方から年配の方まで無理なく動かしていきます。ストレス発散にも効果的!
ヒップホップ	火	17:15~18:45 (90分)	9,200円	※	チームクラスの為、入会不可クラスとなっています。
	木	17:30~18:30 (60分)	4,800円 ※月2対象外	20	ストレッチ・リズム取りなど、ダンスの基礎をしっかりと行います。1つ1つの動きを大切に、楽しく身に付けます。

▼ 限定レッスン

フットセラピー	水	14:45~15:10 (25分)	1回820円	1	プロのフットセラピーがあなたの脚をマッサージしてくれます! 限定1名までのコースです。たっぷりの25分間で1名! 1日2名限定のコースです。
		15:15~15:40 (25分)			
		15:45~16:10 (25分)			

▼ 親子参加OK

ママの為の シェイプアップピ クス	月	13:15~14:15 (60分)	3,000円	20	産後の体型の崩れをなんとかしたい! ママ向けのシェイプアップエクササイズクラス。就学前までのお子様と一緒にでもご参加いただけます。
バランスボール	金	13:20~14:30 (70分)	5,500円 ※月2対象外	10	バランスボールを使って弾む運動は、骨格や筋肉のバランスを整え、全身を活性化させます。ヨガのメソッドを入れたストレッチも組み合わせ、自律神経やホルモンバランスも整えます。親子参加可能クラスですので、お子さんとのスキンシップの向上、育児のリフレッシュにも効果的です。