



レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00						
11:00		やさしいヨガ 10:30~11:30 MAKI	ZUMBA 10:30~11:30 YUKA			ボディコンバット 10:15~11:05 AYA
12:00		ピラティス&ヨガ 12:00~13:00 SHIZUKA	リトモス 11:40~12:40 YUKA			
13:00						
14:00	ママの為のシェイプアップピク 13:15~14:15 Ree ※親子参加OK		大人の為の死にアゲ 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	
15:00			フットセラピー 14:45~16:10 NORIE ※1名25分			
16:00				※ONE会員、月2対象外 Jr. ヒップホップ(初級) 16:50~17:40 DON		
17:00	絵画造形教室 16:15~17:15 カワイ音楽教室			※ONE会員、月2対象外 Jr. ヒップホップ(中級) 17:45~18:35 DON		
18:00						
19:00	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 SACHIYO	ZUMBA 19:00~19:50 YUKA	
20:00	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	ヒップホップ 20:00~21:00 DON	アロマヨガ 20:00~21:00 MIYUKI	
21:00						
22:00						

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					
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					
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。
ピラティス&ヨガ	火	12:00～13:00 (60分)	3,300円	20	心と身体をほぐすヨガと体幹力をアップするピラティスのいいとこ取りのクラスです。
▼ 限定レッスン					
フットセラピー	水	14:45～15:10 (25分) 15:15～15:40 (25分) 15:45～16:10 (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3名限定のコースです。
▼ 親子参加OK					
ママのための シェイプアップビ 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	12	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。

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					
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てダンス！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溢れる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ます。音楽を感じて笑顔でたくさんの汗をかきましょう。
フラ&タヒチア ダンス	水	13:30～14:30 (60分)	2,700円	20	フラとタヒチアダンスの基本ステップを中心に、体幹を鍛えながら、曲に合わせて踊れるようレッスンしていきます。
Jr. ヒップホップ (初級)	木	16:50～17:40 (50分)	4,800円 ※月2対象外	20	最新のヒップホップの曲に合わせて、楽しくリズムに合わせて踊りましょう。基礎体力の向上やリズム感、バランス感覚、瞬発力、チームワークなどたくさんの可能性を育てましょう。 ※ヒップホップクラスは大人も対象ですが年間3回ほどある発表会に参加して頂くことが条件となります。
Jr. ヒップホップ (中級)		17:45～18:35 (50分)			
ヒップホップ		20:00～21:00 (60分)			
対象：中学生以上					



の会員種類

■ONEレッスン登録会員

■月2会員

同じレッスンで通いたい方へおすすめ♪

色々なレッスンをやってみたい方へおすすめ♪

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4回レッスン別定額料金
¥2,700(税別)～

好きなレッスンを月2回まで受講する事が
できます。

月2回定額料金
¥2,000(税別)

※追加受講はレッスン1回につき¥1,000(税別)です。

お問い合わせはこちらから

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

TEL058-272-1336 Fax058-274-4966 <http://gifu-arena.dolphin-group.co.jp/>