

★レッスンスケジュール★

DOアリーナは、「専属インストラクター」による効果的なエクササイズを提供しています♪

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	やさしいヨガ 10 : 30~11 : 30 MAKI	ZUMBA 10 : 30~11 : 30 YUKA		※月2会員・追加レッスン対象外 バランスボール 13 : 20~14 : 30 MIKA ※親子参加OK	ボディコンパット 10 : 15~11 : 05 AYA
	ピラティス&ヨガ 12 : 00~13 : 00 SHIZUKA	万&タヒチアンダンス 13 : 30~14 : 30 NORIE			 Jr. ヒップホップ・ヒップホップ クラス 月2会員・追加レッスン対象外
絵画造形教室 16:15~17:15 カワイ音楽教室		フットセラピー 14 : 45~15 : 40 NORIE ※1名25分	Jr. ヒップホップ (初級) 16:50~17:40 DON		パルクール (スターターB) 15:00~16:00 Masashi
	パルクール (エントリー) 16:00~17:00 Yagi	パルクール (スターターA) 17:10~18:10 Yagi	Jr. ヒップホップ (中級) 17:45~18:35 DON		ZUMBA 19 : 00~19 : 50 YUKA
ZUMBA 19 : 00~19 : 50 YUKA	パルクール (スターターB) 18:20~19:20 Yagi	ボディコンパット 19 : 00~19 : 50 AYA	リフレッシュヨガ 18 : 50~19 : 50 SACHIYO		アロマヨガ 20 : 00~21 : 00 MIYUKI
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		

スタジオ「DOアリーナ」は、心身ともにリラックスし、自身のパワーバランスを整えるだけでなく、美しくなることを真摯に考えたスタジオです。

大切なことは楽しく続ける事☺♥
体験レッスン(1レッスン500円※税別)受付中!

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 (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-HIPHOP	木	19:50～20:50 (60分)	2,700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	月	17:45～18:45 (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					
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。