



# レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00						ボディコンバット 10:15~11:05 AYA
11:00		やさしいヨガ 10:30~11:30 MAKI	ZUMBA 10:30~11:30 YUKA	ピラティス&ヨガ 10:30~11:30 NORIKO	※ONE会員のみのみ、月2対象外 バランスボール 11:00~12:10 MIKA ※親子参加OK	パワーヨガビギナー 11:20~12:20 AYA
12:00						パルクール (スターターA) 12:40~13:40 Masashi
13:00					※ONE会員のみのみ、月2対象外	
14:00			はじめてのフラダンス 13:30~14:30 NORIE		バランスボール 13:20~14:30 MIKA ※親子参加OK	パルクール (スターターB) 13:50~14:50 Masashi
15:00			フットセラピー 14:45~16:10 NORIE ※1名25分			パルクール (ベーシック) 15:00~16:00 Masashi
16:00	絵画造形教室 16:15~17:15 カワイ音楽教室	パルクール (エントリー) 16:00~17:00 Yagi	パルクール (エントリー) 16:20~17:20 O-SUKE	※ONE会員のみのみ、月2対象外 Jr. ヒップホップ(初級) 16:50~17:40 DON		
17:00		パルクール (スターター) 17:10~18:10 Yagi	パルクール (スターター) 17:30~18:30 O-SUKE	※ONE会員のみのみ、月2対象外 Jr. ヒップホップ(中級) 17:45~18:35 DON		
18:00		パルクール (ベーシック) 18:20~19:20 Yagi	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	
19:00	ZUMBA 19:00~19:50 YUKA	リラックスヨガ 19:45~20:45 MOMOYO	シバム 20:15~21:00 AYA	※ONE会員のみのみ、月2対象外 ヒップホップ 20:00~21:00 DON	アロマヨガ 20:00~21:00 MIYUKI	
20:00	リトモス 20:00~21:00 YUKA					
21:00						

**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

お問い合わせはこちらから

【TEL】 058-272-1336

【FAX】 058-274-4966

【HP】 <http://gifu-arena.dolphin-group.co.jp/>

レッスン名	曜	時間	ONE会員 月会費 (税込)	定員	レッスン概要
<b>▼ カワイ音楽教室</b>					
絵画造形教室 年少～小学校低学年	月	16:15～17:15 (60分)	3,960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。
<b>▼ ヨガ系レッスン</b>					
やさしいヨガ	火	10:30～11:30 (60分)	3,850円	15	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)	3,850円	15	頑張りすぎて力を抜くことが苦手な人が多い現代、リラックスの必要性和力を抜く方法を一緒に学びませんか？ 睡眠の質も高まり、次の日から元気に過ごせるはずですよ！
ピラティス&ヨガ	木	10:30～11:30 (60分)	3,850円	15	心と身体をほくすヨガと、体幹力をアップするピラティスの良いところをどちらからも取り入れたクラスです。
リフレッシュヨガ	木	18:50～19:50 (60分)	3,850円	15	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)	3,850円	15	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。
パワーヨガビギナー	土	11:20～12:20 (60分)	3,850円	15	立位での動作が多く、通常のヨガより筋力トレーニングの要素が強いヨガです。ビギナークラスなので初心者の方も受講しやすいプログラムです。
<b>▼ 限定レッスン</b>					
フットセラピー	水	14:45～15:10 (25分)	1回990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。
		15:15～15:40 (25分)			
		15:45～16:10 (25分)			
<b>▼ 親子参加OK</b>					
バランスボール	金	11:00～12:10 (72分)	6,050円 ※月2対象外	14	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。
		13:20～14:30 (72分)			



●ONE会員 (月会費3,520円～)

同じレッスンを(月4回)通いたい方へおすすめ♪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2会員 (月会費2,640円～)

色々なレッスンをやってみたい方へおすすめ♪お好きなレッスンを月2回まで受講する事ができます。

※追加受講はレッスン1回につき¥1,320です。

レッスン名	曜	時間	ONE会員 月会費 (税込)	定員	レッスン概要
<b>▼ ダンス系レッスン</b>					
リトモス	月	20:00～21:00 (60分)	3,520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！！
ZUMBA	月	19:00～19:50 (50分)	3,520円	20	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が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)			
ポディコンバット	水	19:00～19:50 (50分)	3,520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を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)	3,520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味わえます。音楽を感じて笑顔でたくさんの汗をかきましょう。
はじめてのフラダンス	水	13:30～14:30 (60分)	3,520円	20	ハワイの音楽に合わせて、基本ステップを中心に体幹を鍛えながら、ゆったり動いて運動不足を解消しましょう。
Jr.ヒップホップ(初級) 年少～小学生	木	16:50～17:40 (50分)	5,500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) 小学生～中学生		17:45～18:35 (50分)			
ヒップホップ 中学生以上		20:00～21:00 (60分)			
<b>▼ その他レッスン</b>					
バルクール (エントリー)	火	16:00～17:00 (60分)	8,250円 ※月2会員 4,400円～	15	バルクールは走る・跳ぶ・登るといった移動所作を通して自身の機能性・体力・バランス・空間認識力・敏捷性・創造的視点などを鍛えていくものです。トレーニングを続けて行く事で、どのような環境においても自由に、かつ機能的に動くことのできる心身を得る事ができます。  3歳～大人まで幅広く受講する事ができます。  【対象】 ■エントリー：幼児～低学年 ■スターター：小学生～大人(初心者) ■ベーシック：小学生～大人(経験者)
	水	16:20～17:20 (60分)			
バルクール (スターター)	火	17:10～18:10 (60分)			
	水	17:30～18:30 (60分)			
	土	12:40～13:40 (60分)			
	土	13:50～14:50 (60分)			
バルクール (ベーシック)	火	18:20～19:20 (60分)			
	土	15:00～16:00 (60分)			

〒500-8384 岐阜県岐阜市藪田南2丁目1番1号

【TEL】058-272-1336 【FAX】058-274-4969 【HP】http://gifu-arena.dolphin-group.co.jp/

**OKBぎふ清流アリーナ**