



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			ZUMBA 10:30~11:30 YUKA	ピラティス&ヨガ 10:30~11:30 NORIKO	※ONE会員のみ、月2対象外 バランスボール 11:00~12:10 NUKUI ※親子参加OK	パワーヨガビギナー 11:20~12:20 AYA
12:00						
13:00					※ONE会員のみ、月2対象外	パルクール (スターターA) 12:40~13:40 Masashi
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 NUKUI ※親子参加OK	パルクール (スターターB) 13:50~14:50 Masashi
15:00	※ONE会員のみ、月2対象外 K-POP (リトル) 16:00~16:40 ARISA		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A) 15:00~16:00 Masashi
16:00	※ONE会員のみ、月2対象外 K-POP (キッズ) 16:50~17:40 ARISA	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、月2対象外 ヒップホップ (入門) 16:40~17:30 DON		
17:00	※ONE会員のみ、月2対象外 K-POP (ティーン) 17:50~18:40 ARISA	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、月2対象外 ヒップホップ (初級) 17:40~18:30 DON		パルクール (ベーシックB) 17:30~18:30 Masashi
18:00		パルクール (ベーシック) 18:20~19:20 Yagi		ヒップホップ (中級) 18:30~19:30 DON	ZUMBA 19:00~19:50 YUKA	
19:00	ZUMBA 19:00~19:50 YUKA		ボディコンバット 19:00~19:50 AYA	※ONE会員のみ、月2対象外		
20:00	リトモス 20:00~21:00 YUKA	リラックスヨガ 19:45~20:45 MOMOYO	レズミルズダンス 20:15~21:00 AYA	ヒップホップ (上級) 20:00~21:00 DON	アロマヨガ 20:00~21:00 MIYUKI	
21:00						

〒500-8384 岐阜県岐阜市藪田南2丁目1番1号

OKBぎふ清流アリーナ

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
▼ ヨガ系レッスン					
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	心と身体をほぐすヨガと、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。
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。
▼ 限定レッスン					
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)			
▼ 親子参加OK					
バランスボール	金	11:00~12:10 (70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。親子参加可能ですのでお子さんとのスキンシップ向上、育児のリフレッシュにも効果的です。
		13:20~14:30 (70分)			
▼ その他レッスン					
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じて自身の機能性・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)			
バルクール (ベーシック)	土	13:50~14:50 (60分)			
	火	18:20~19:20 (60分)			
	土	15:00~16:00 (60分)			
	土	17:30~18:30 (60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
▼ ダンス系レッスン					
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)	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ッシュな音楽に振り付けられています。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)			
レズミルズダンス	水	20:15~21:00 (45分)	3,520円	20	LES MILLS DANCEはチャレンジに溢れた45分間のハイエナジー・ワークアウトです。動きとテクニックにフォーカスを当てたこのプログラムはマスターしやすく、体を鍛えながらダンススキルを向上させたい人や、ダンスが好きな人にとってはとても魅力的なレッスン内容となっております。
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。
ヒップホップ(入門) 年少~小学生	木	16:40~17:30 (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す。 ※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。 ※入門クラスは発表会の出演はありません。
ヒップホップ(初級) 年少~小学生		17:40~18:30 (50分)			
ヒップホップ(中級) 小学生以上		18:30~19:30 (60分)			
ヒップホップ(上級) 中学生以上		20:00~21:00 (60分)			
K-POP(リトル) 幼児	月	16:00~16:40 (40分)	4,400円 ※月2対象外	10	大人気のK-POPの振り付けをマスターしましょう。キャッチーな音楽に合わせてアイドルになりきりながらダンスを楽しむことで、豊かな表現力が身に付きます。スキル向上を目指しながら自然とリズム感やバランス感覚を育てていきます。 ※保護者様は後半10分のみスタジオ内での見学が可能となります。
K-POP(キッズ) 小学生		16:50~17:40 (50分)			
K-POP(ティーン) 中学生・高校生		17:50~18:40 (50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