



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 MOMOYO		バランスボール 10:30~11:40 NUKUI ※親子参加OK
12:00					ピラティス 11:20~12:20 AYA
13:00		極める大人のフラ講座 13:15~14:15 NORIE			パルクール (スターA) 12:40~13:40 Masashi
14:00					パルクール (スター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	フットセラピー ①14:25~14:50 (25分) ②14:55~15:20 (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 ARISA	パルクール (エントリー) 15:40~16:20 MAa	※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 (キッズ) 16:50~17:40 ARISA	16:20~17:00 Yagi	パルクール (スターA) 16:30~17:30 MAa	※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	※ONE会員のみ、月2対象外 K-POP (ティーン) 17:50~18:40 ARISA	17:10~18:10 Yagi	パルクール (スターB) 17:40~18:40 MAa	※ONE会員のみ、月2対象外 ヒップホップ (中級) 18:30~19:30 DON	
19:00	ZUMBA 19:00~19:50 YUKA	18:20~19:20 Yagi	ボディコンバット 19:10~20:00 AYA	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 MOMOYO	レズミルズダンス 20:15~21:00 AYA	※ONE会員のみ、月2対象外 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 岐阜県岐阜市薮田南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/>

OKBぎふ清流アリーナ

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と力を抜く方法と一緒に学びませんか？睡眠の質も高まり、次の日からも元気に過ごせるはずです！
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。
ピラティス	土	11:20~12:20 (60分)	3,850円	15	呼吸と動きを組みあわせ、体幹を鍛えながら姿勢や柔軟性を整えるエクササイズ。肩こりや腰痛の予防にも効果的です。
▼ 限定レッスン					
フットセラピー	水	14:25~14:50 (25分) 14:55~15:20 (25分)	1回990円	1 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。
▼ 親子参加OK					
バランスボール (月2回)	金	10:30~11:40 (70分)	3,300円	10	バランスボールを使って強む運動は、骨格や筋肉のバランスを整え、全身を活性化させます。幼いの頃から入れたトレーニングも組み合わせて、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。
▼ その他レッスン					
パルクール (エントリー)	火	16:20~17:00 (40分)	5,500円 ※ONE会員 のみ	15	<p>パルクールは走る・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ことで、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。</p> <p>【対象】 ■エントリー：幼児 ■スタートー：小学生～大人（初心者） ■ベーシック：小学生～大人（経験者）</p>
パルクール (スターター)	水	15:40~16:20 (40分)			
	火	17:10~18:10 (60分)			
	水	16:30~17:30 (60分)			
	水	17:40~18:40 (60分)			
	土	12:40~13:40 (60分)			
パルクール (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)			

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タイル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率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 (50分)			
ボディコンバット	水	19:10~20:00 (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・太極拳等の動作を取り入れられており、これらのエクササイズが汗をかく音楽に振付けられています。バドやキックを練り出しながらジムルームで両面の効果を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分間のハイテンポ・ワークアウトです。動きとテンポに合わせてこのアーチャーはマクシマイズしやすく、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とても魅力的なレッスン内容となっております。
極める 大人のフラ講座	水	13:15~14:15 (60分)	3,520円	20	ハワイの音楽に合わせ、基本ステップを中心に体幹を鍛えながら、ゆったりリラックスし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、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方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で数回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。
	木	17:40~18:30 (50分)			
	木	18:30~19:30 (60分)			
	木	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。 キッズと一緒に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。
K-POP (キッズ) 小学生	月	16:50~17:40 (50分)	5,500円 ※月2対象外	15	※年間で数回ある発表会に参加して頂くことが条件となります。 ※保護者様は後半10分間のみスタジオ内での見学が可能となります。
K-POP (ティーン) 中学生・高校生	月	17:50~18:40 (50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。