



レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00						ボディコンパット 10:15~11:00 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	ピラティス 11:20~12:20 AYA
12:00						
13:00			極める大人のフラ講座 13:15~14:15 NORIE			パルクール (スターターA) 12:40~13:40 Masashi
14:00			フットセラピー ①14:25~14:50 (25分) ②14:55~15:20 (25分)			パルクール (スターターB) 13:50~14:50 Masashi
15:00	※ONE会員のみのみ、月2対象外 K-POP (リトル) 16:00~16:40 ARISA					パルクール (ベーシックA) 15:00~16:00 Masashi
16:00	※ONE会員のみのみ、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) 16:20~17:00 Yagi	パルクール (エントリー) 15:40~16:20 MAa	※ONE会員のみのみ、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A) 16:30~17:30 MAa	※ONE会員のみのみ、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	パルクール (スターターB) 17:40~18:40 MAa	※ONE会員のみのみ、月2対象外 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		ボディコンパット 19:15~20:00 AYA	※ONE会員のみのみ、月2対象外 ヒップホップ (上級) 20:00~21:00 DON		
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		アロマヨガ 20:00~21:00 MIYUKI	
21:00						

〒500-8384 岐阜県岐阜市数田南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					
リラククスヨガ	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、リラククスの必要性と力を抜く方法を一緒に学びませんか？ 睡眠の質も高まり、次の日からも元気に過ごせるはず！
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 ※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。3kgのボールを入れたストレッチも組み合わせて、 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。
▼ その他レッスン					
パルクール (エントリー)	火 水	16:20~17:00 (40分) 15:40~16:20 (40分)	5,500円 ※ONE会員 のみ	15	パルクールは走る・跳ぶ・登るといった移動所作を通じて 自身の機能的性・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 ■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）
パルクール (スターター)	火	17:10~18:10 (60分)	8,250円 ※月2回会員 4,400円~ ※月2対象外	15	
	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)	15	15	
	火	18:20~19:20 (60分)			
パルクール (ベーシック)	土	15:00~16:00 (60分)	15	15	
	土	17:30~18:30 (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 (50分)			
ボディコンバット	水	19:10~20:00 (50分)	3,520円	20	キック・クワッド・フット・空手・ヒップホップ・太極拳等の動作が 取り入れられており、これらのエクササイズが効果的な音楽に 振付けられています。汗や力を振り出しながら、心身両面の 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分間のハイテンション・ワークアウトです。 動きと音楽にフォーカスを当てたこのプログラムは、楽しく、 体を鍛えながらダンススキルを向上させたい人や、 ダンスが好きの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。
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(初心者)	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覚、バランス感覚、瞬発力、 チームワークなどたくさん可能性を育てます。 ※ヒップホップクラスは大人も対象ですが年間で開催ある発表会に 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(経験者)		17:40~18:30 (50分)			
ヒップホップ(中級) 小学生以上(経験者)		18:30~19:30 (60分)			
ヒップホップ(上級) 中学生以上(経験者)		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。 ※年間で開催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(キッズ) 小学生		16:50~17:40 (50分)	5,500円 ※月2対象外	15	
K-POP(ティーン) 中学生・高校生		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。