



週1回からのお手軽フィットネス Studio DOアリーナ

受講スタイルが選べる新しいカタチのフィットネススタジオ『Doアリーナ』！！
新しい運動始めませんか？

選べる会員スタイル

ONEレッスン登録会員

月4回レッスン別定額料金

料 金

入会事務手数料 3,150円
月会費 2,800円～
※月会費はレッスンによって異なります

1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！

セレクト会員

回数券10枚綴り4,000円

料 金

入会事務手数料 3,150円
チケット代 4,000円

回数券で、その日の気分でお好きな
レッスンに参加できます！

2011. 1～

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00		やさしいヨガ 10:30～11:30 Maki IR (3)	ZUMBA 10:30～11:30 Yuka IR (2)	トータル ビューティーヨガ 10:30～12:00 Yumi IR (3)	バラエティレッスン 10:30～11:20 Chie IR (2)	リラックスアロマヨガ 10:30～11:30 Chie IR (3)
12:00			はじめての ヨガ 11:40～12:40 Kyoko IR (3)		シェイプアップヨガ 11:30～12:30 Chie IR (3)	月替わりレッスン 11:40～12:30 Chie IR (2)
13:00					キネシスで シェイプアップ 12:40～13:20 shingo IR (2)	
14:00		バリーダンス入門・基礎 13:00～14:00 Kiyoka IR (3)				
15:00		はじめての フラダンス 14:10～15:10 Yumiko IR (2)			はじめての 太極拳 14:00～15:30 Yukiko IR (2)	
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	ZUMBA GOLD 18:50～19:40 Yuka IR (2)	ボクササイズ 18:50～19:40 Chie IR (2)	インジヨイコバット 19:00～19:40 Midori IR (2)	シェイプアップヨガ 18:50～19:50 Maki IR (3)	ZUMBA 18:30～19:30 Yuka IR (2)	
20:00	シェイプアップヨガ 19:50～20:50 Yuka IR (2)	リラックスヨガ 19:50～20:50 Chie IR (3)	シェイプアップステップ 19:50～20:50 Midori IR (2)	JAZZヒップホップ 20:00～21:00 Naho IR (2)	アロマヨガ 19:40～20:40 Mika IR (3)	
21:00						

初めての方でも安心なレッスンをご用意！

はじめてのフラダンス フラダンス初心者の為のレッスン。
基本のステップから丁寧にいきます。

はじめてのヨガ 初心者向けのヨガレッスン。
この機会に初めてみませんか。

オススメ レッスン

はじめてのフラダンス
はじめてのヨガ
太極拳
JAZZヒップホップ
エンジョイ！コンバット
ZUMBA GOLD
等々

入会手続きに必要なもの

- ① 2ヶ月分の月会費
- ② 入会事務手数料(3,150円)
- ③ 預金口座名・口座番号の分かるもの
- ④ 預金口座のお届印

- ① ○はチケット枚数
- ② 受付はレッスン開始15分前からとなります。
- ③ ケガ防止のため、レッスン開始10分後のスタジオ入室はご遠慮下さい。

〔岐阜県庁東 岐阜アリーナ内 〒500-8384 岐阜市数田南2丁目1番1号〕
TEL. 058-272-1336 FAX. 058-274-4966
<http://www.dolphin-group.co.jp/gifu-arena/>