

# レッスンスケジュール (2024/10月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 入門 ★ mayumi	パーレッスン入門 ERIKA ★ 10:45-11:45(60分)	PDD(※) 入門 ★ mayumi	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO (10/3⇒wakana)	ラテンムーブメント ★ mayumi ※10/11~発表会リハ (MIDORI) 9:45-11:45	8:45-10:00	ブラクティス	ブラクティス
12:00-13:15	PDD(+トリック) 入門 ★ wakana	柔軟 ★ ALK	ポールスタティック Lv. 1 mayumi	ポール コンディショニング ★ jungle junko (10/3⇒wakana)	ポールスタティック 超初心者 ★ MIDORI (10/4⇒mayumi)	10:15-12:15	発表会リハ (REIKO) ※10:15-12:15	発表会リハ (mayumi) ※10:15-12:15
13:30-14:45	PDD(※) mayumi	フープ ALL Lv. ★ ALK	ブラクティス	リクエストクラス ALL Lv. ★ JaLeCo	ポールスピニング Lv. 1 メロ	12:30-13:45	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (10/13⇒ブラクティス) (10/20⇒スピニングLv.1/ALK)
15:00-16:15	ブラクティス	Heel スピニング 入門 ★ mayumi	ブラクティス	ブラクティス	ポールヒール ALL Lv. ★ メロ	14:00-15:15	ラテンムーブメント ★ MIDORI (10/5⇒スタティックLv.1) (REIKO)	ダンス & ウォーキング入門 ★ 青井美文
16:15-17:30	ブラクティス (10/14⇒HEELスピニング Lv.1) (REIKO)	ブラクティス		ブラクティス	ブラクティス	15:30-16:45	ポールスピニング Lv. 1 JJ	PDD(※) 入門 HIPHOPリズムトレーニング ★ REIKO (10/13,20⇒スタティック入門) (メロ)
17:30-18:45	ブラクティス	ブラクティス	ブラクティス	ブラクティス (10/17⇒フライングポール) (Pan2)	ブラクティス	17:00-18:15	ポールヒール 入門 ★ JJ	フープ ALL Lv. ★ Pan2 (10/27⇒ALK)
19:00-20:15	ダンス & ウォーキング入門 ★ 青井美文	ポールスタティック 入門 ★ REIKO (10/1⇒JJ)	PDD(※) mayumi	第1,2 フープ(U-18) 第3,4 フープALL LEVEL ★ Pan2 (10/24⇒スタティックLv.1) (REIKO)	リクエストクラス ALL Lv. JaLeCo ★	18:30-19:45	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (10/5⇒ブラクティス)	ポールスピニング Lv. 1 mayumi (10/13⇒フライングポール /Pan2)) (10/20⇒wakana)
20:30-21:45	第1,2 スピニングLv.1 第3,4 スタティックLv.1 REIKO	ポールヒール 入門 ★ メロ	発表会リハ (wakana) ※20:30-22:30	発表会リハ (JJ) ※20:30-22:30	フライングポール ★ JaLeCo	20:00-21:15	ブラクティス ※19:45-21:00	発表会リハ (Pan2) ※20:00-22:00

※PDD・・・ポールとフロアダンスの融合コレオクラス

※★は初心者様にオススメ

※MIDORIナンバー金曜日9:45-11:45

※メロナンバーリハ 土曜日21:00-23:00

	Aクラス
	Bクラス

Aクラス

Bクラス

	ブラクティス
	U-18クラス

ブラクティス

U-18クラス

	NEW !!
--	--------

NEW !!

2024/9/10現在