

レッスンスケジュール (2024/9月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 入門 ★ mayumi (9/16⇒wakana) (9/23でラスト 年明けに再開予定)	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	ラテンムーブメント ★ MIDORI (9/27⇒mayumi)	9:30-10:45	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 (9/17,24⇒Pan2)	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	ポールスタティック 超初心者 ★ MIDORI (9/27⇒mayumi)	11:00-12:15	ブラクティス	ブラクティス (9/22⇒ポールU-18) (mayumi)
13:30-14:45	PDD(※) mayumi	フープ ALL Lv. ★ ALK (9/17,24⇒Pan2)	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
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 (9/28⇒スタティックLv.1) (REIKO)	ダンス& ウォーキング入門 ★ 青井美文 (9/22⇒スタティックLv.2/REIKO) (9/29⇒貸切レンタル)
16:15-17:30	ブラクティス	ブラクティス	ブラクティス	ブラクティス	ブラクティス	15:30-16:45	ジャズダンス 入門 ★ JJ	PDD(※) 入門 HIPHOPリズムトレーニング ★ REIKO (9/29⇒ブラクティス)
17:30-18:45	ブラクティス	ブラクティス	ブラクティス	第1,2 フープ(U-18) 第3,4フライングボール ★ ALK (9/12,26⇒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
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	PDD(※) mayumi	フープ ALL Lv. ★ ALK (9/12,26⇒Pan2)	リクエストクラス ALL Lv. JaLeCo ★ (9/6⇒スタティックLv.2) (REIKO)	18:30-19:45	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (9/28⇒ブラクティス)	ポールスピニング Lv. 1 mayumi (9/15⇒ブラクティス)
20:30-21:45	Heel スピニング Lv.1 ★ REIKO	ポールヒール 入門 ★ メロ	ポールスピニング Lv. 1 wakana	ポールスピニング 入門 ★ REIKO (9/19でラスト 年明けに再開予定)	フライングボール ★ JaLeCo (9/6⇒スタティック超初心者) (メロ) (9/20でラスト 年明けに再開予定)	20:00-21:15	ブラクティス	ブラクティス

※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

	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!!