

レッスンスケジュール (2025/11月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 入門 ★ wakana	バレエ入門 ERIKA ★ 10:30-11:45(75分)	PDD(※) 入門 ★ mayumi (A,B共に使用可能)	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO	ラテンムーブメント ★ MIDORI	8:45-10:00	プラクティス	プラクティス
12:00-13:15	PDD(+トリック) 入門 ★ wakana	柔軟 ★ ALK	ポールスタティック 超初心者 ★ mayumi	ポールヒール 超初心者 ★ mayumi	ポールスタティック 超初心者 ★ MIDORI	10:00-11:15	プラクティス (11/8⇒11:00-12:12 U-18ポール/mayumi)	プラクティス (11/2⇒11:00-12:15 U-18フープ/Pan2) (11/16⇒11:00-12:15 U-18ポール/mayumi)
13:30-14:45	PDD mayumi (11/3⇒ヒール超初心者 /メロ)	ヒールdeフープ ★ ALK	プラクティス	ポールスピニング 入門 ★ mayumi	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 (11/8⇒mayumi)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (11/30⇒プラクティス)
15:00-16:15	プラクティス	プラクティス	プラクティス	プラクティス	ポールヒール ALL Lv. ★ メロ	14:00-15:15	プラクティス	ダンス & ウォーキング入門 ★ 青井美文 (11/2⇒mayumi)
16:15-17:30	プラクティス	プラクティス	プラクティス	プラクティス	プラクティス	15:30-16:45	ポールスピニング Lv. 1 JJ	ヒールdeトリック ★ REIKO (11/30⇒JJ)
17:30-18:45	プラクティス	プラクティス	プラクティス	プラクティス (11/20⇒フライングポール) (Pan2)	プラクティス	17:00-18:15	ポールヒール 入門 ★ JJ	フープ ALL Lv. ★ Pan2
19:15-20:30	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	ポールヒール Lv.1 wakana	フープ ALL Lv ★ Pan2	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 (11/8⇒フープAll Lv. /Pan2) (11/29⇒パワームーブ)	フープdeダンス ★ Pan2
20:45-22:00	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 (11/25⇒REIKO)	ポールスピニング Lv. 1 wakana	ポールスピニング 入門 ★ REIKO	第1,2 フライングポール 第3,4 PDD入門(※) (PDDはA,B共に使用可能) ★ JaLeCo	20:00-21:15	プラクティス	プラクティス
※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		※クラスレベル /超初心者・入門⇒Level.1 ⇒Level.2						
		Aクラス		プラクティス		NEW !!		
		Bクラス		U-18クラス				2025/10/4現在