

レッスンスケジュール (2025/2月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 入門 ★ mayumi (2/24⇒wakana)	バーレッスン入門 ERIKA ★ 10:45-11:45(60分) (2/18⇒プラクティス)	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 (2/4⇒Pan2)	ポールスタティック Lv. 1 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	プラクティス (2/16⇒11:00-12:15) (U-18ポール★/mayumi)
13:30-14:45	PDD(※) mayumi (2/24⇒プラクティス)	フープ ALL Lv. ★ ALK (2/4⇒Pan2)	プラクティス (2/19⇒IGWS) (セクササイズ) (13:30-14:30)	ポールスピニング 超初心者 ★ 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	ポールスピニング 入門 ★ mayumi
15:00-16:15	プラクティス	プラクティス	プラクティス (2/19⇒IGWS) (ポールフィットネス +トリック)	プラクティス	ポールヒール ALL Lv. ★ メロ	14:00-15:15	ラテンムーブメント ★ MIDORI	ダンス& ウォーキング入門 ★ 青井美文 (2/23⇒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	15:30-16:45	ポールスピニング Lv. 1 JJ	ポールスタティック Lv. 1 REIKO
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 (2/20⇒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
19:00-20:15	ダンス& ウォーキング入門 ★ 青井美文 (2/24⇒スタティックLv.1) (REIKO)	ポールスタティック 入門 ★ REIKO	ポールヒール Lv.1 wakana	第1,2 フープ(U-18) 第3,4 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	プラクティス
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 (2/24⇒プラクティス)	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 (2/20⇒ミカ&WS POPピラティス)	第1,2 フライングポール 第3,4 PDD入門(※) (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

Aクラス

プラクティス

NEW !!

Bクラス

U-18クラス

2025/02/08 現在