

レッスンスケジュール (2025/3月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 入門 ★ mayumi	バーレッスン入門 ERIKA ★ 10:45-11:45(60分) (3/4⇒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	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 (3/9⇒U-18ポール★mayumi) (11:00-12:15) (3/30⇒安全設置講習会_ALK) (11:00-12:00)
13:30-14:45	PDD(※) mayumi	フープ ALL Lv. ★ ALK	プラクティス	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 (3/22⇒MIDORI)	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 (3/4⇒安全設置講習会) (ALK)		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 (3/1⇒スタティックLv.1) (REIKO)	ダンス& ウォーキング入門 ★ 青井美文 (3/16⇒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	ポールスピニング 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 (3/20⇒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 19:15-20:30	ポールスタティック 入門 ★ REIKO 19:15-20:30	ポールヒール Lv.1 wakana 19:15-20:30	第1,2 フープ (U-18) 19:00-20:15 第3,4 フープ ALL Lv 19:15-20:30 ★ Pan2	リクエストクラス ALL Lv. ★ JaLeCo 19:15-20:30	18:30-19:45	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (3/1,22⇒プラクティス)	PDD(※) mayumi
20:45-22:00	第1,2,5スピニングLv.1 第3,4 スタティックLv.1 REIKO 20:45-22:00	ポールヒール 入門 ★ メロ 21:00-22:15	ポールスピニング Lv. 1 wakana 20:45-22:00	ポールスピニング 入門 ★ 第1,2週/20:30-21:45 第3,4週/20:45-22:00 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 20:45-22:00	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

4月6日(日)
GRAキャラPARTY
(スタジオイベント)

Aクラス

プラクティス

NEW !!

Bクラス

U-18クラス

2025/02/11 現在