

# レッスンスケジュール (2025/6月)

|             | 月                                            | 火                                        | 水                                                 | 木                                   | 金                                                                |             | 土                                                    | 日                                                                                                                             |
|-------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:30-11:45 | ポールスタティック<br>入門<br>★<br>wakana               | バレエ入門<br>ERIKA<br>★<br>10:30-11:45(75分)  | PDD(※)<br>入門<br>★<br>REIKO<br>(A,B共に使用可能)         | ポールスタティック<br>超初心者<br>★<br>REIKO     | ラテンムーブメント<br>★<br>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)<br>入門<br>★<br>wakana              | 柔軟<br>★<br>ALK                           | ポールスタティック<br>Lv. 1<br>REIKO                       | ポールヒール<br>超初心者<br>★<br>ALK          | ポールスタティック<br>超初心者<br>★<br>MIDORI                                 | 10:00-11:15 | プラクティス<br>(6/14⇒ポールヒール<br>入門/メロ)                     | プラクティス<br>(6/1⇒11:00-12:15 U-18フープ/Pan2)<br>(6/8⇒11:00-12:15 U-18ポール/メロ)<br>(6/29⇒11:00-12:00<br>フープ・ポール・フライングボール<br>安全設置講習会) |
| 13:30-14:45 | ポールスタティック<br>Lv.1<br>メロ<br>(6/16⇒プラクティス)     | フープ<br>ALL Lv.<br>★<br>ALK               | プラクティス                                            | ポールスピニング<br>入門<br>★<br>ALK          | ポールスピニング<br>Lv. 1<br>メロ                                          | 12:30-13:45 | ポールスタティック<br>超初心者<br>★<br>REIKO                      | ポールスピニング<br>入門<br>★<br>REIKO<br>(6/8⇒メロ)                                                                                      |
| 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<br>ALL Lv.<br>★<br>メロ                                     | 14:00-15:15 | ラテンムーブメント<br>★<br>MIDORI                             | ダンス &<br>ウォーキング入門<br>★<br>青井美文                                                                                                |
| 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<br>Lv. 1<br>JJ                              | ポールスタティック<br>入門<br>★<br>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<br>(6/19⇒フライングポール)<br>(Pan2) | プラクティス                                                           | 17:00-18:15 | ポールヒール<br>入門<br>★<br>JJ                              | フープ<br>ALL Lv.<br>★<br>Pan2                                                                                                   |
| 19:15-20:30 | ダンス &<br>ウォーキング入門<br>★<br>青井美文               | ポールスタティック<br>入門<br>★<br>REIKO            | ポールヒール<br>Lv.1<br>wakana<br>(6/11⇒セクササイズ)<br>(IG) | フープ<br>ALL Lv<br>★<br>Pan2          | リクエストクラス<br>ALL Lv.<br>★<br>JaLeCo                               | 18:30-19:45 | ポールスタティック<br>Lv. 1<br>REIKO<br>(第4週⇒パワームーブ<br>&トリック) | フープdeダンス<br>★<br>Pan2                                                                                                         |
| 20:45-22:00 | 第1,2 ,5スピニングLv.1<br>第3,4 スタティックLv.1<br>REIKO | ポールヒール<br>入門<br>★<br>メロ<br>(6/17⇒プラクティス) | ポールスピニング<br>Lv. 1<br>wakana                       | ポールスピニング<br>入門<br>★<br>REIKO        | 第1,2 フライングポール<br>第3,4 PDD入門(※)<br>(PDDはA,B共に使用可能)<br>★<br>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 |  |         |  | 2025/05/11 現在 |