

レッスンスケジュール (2025/9月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 入門 ★ wakana (9/29⇒メロ)	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 (9/29⇒メロ/ヒール超初心者)	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	プラクティス (9/7⇒11:00-12:15 U-18フープ/Pan2) (9/28⇒11:00-12:15 U-18ポール/mayumi)
13:30-14:45	PDD mayumi	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	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	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 (9/6⇒安全設置講習会)	ダンス & ウォーキング入門 ★ 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 Lv. 1 JJ	ヒールdeトリック ★ REIKO (9/21⇒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 (9/18⇒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 (9/24⇒ヒール入門 REIKO)	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 (9/27⇒パワームーブ &トリック)	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	ポールスピニング Lv. 1 wakana (9/24⇒プラクティス)	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				2025/08/04現在