

レッスンスケジュール (2025/5月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 入門 ★ wakana	パーレッスン入門 ERIKA ★ 10:45-11:45(60分)	PDD(※) 入門 ★ mayumi (A,B共に使用可能) (5/28⇒REIKO)	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 (5/6,27⇒Pan2)	ポールスタティック Lv. 1 mayumi (5/28⇒REIKO)	ポールヒール 超初心者 ★ mayumi (5/15⇒ALK,5/29⇒メロ)	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 (5/4⇒11:00-12:15) (U-18ポール) (mayumi)
13:30-14:45	PDD(※) mayumi (5/26⇒プラクティス)	フープ ALL Lv. ★ ALK (5/6,27⇒Pan2)	プラクティス	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (5/15⇒ALK) (5/29⇒スタティック入門/メロ)	ポールスピニング Lv. 1 メロ (5/2⇒mayumi)	12:30-13:45	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO (5/17⇒MIDORI)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (5/25⇒REIKO)
15:00-16:15	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 (5/2⇒mayumi)	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
16:15-17:30	プラクティス (5/5⇒ ダンス&ウォーキング /青井美文)	プラクティス (5/6⇒スタティック 入門/REIKO)		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 (5/10⇒PDD入門/MIDORI) (5/17フライングポール/Pan2)	ポールスピニング Lv. 1 REIKO
17:30-18:45	プラクティス (5/5⇒ スピニングLv.1 /REIKO)	プラクティス	プラクティス	プラクティス (5/22⇒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 (5/10⇒スタティックLv.1/MIDORI) (5/17⇒フープALL Lv/Pan2)	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 (5/5⇒プラクティス)	ポールスタティック 入門 ★ REIKO (5/6⇒プラクティス)	ポールヒール Lv.1 wakana	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 (5/30⇒スタティック入門 /メロ)	18:30-19:45	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (第4週⇒パワームーブ &トリック) (5/10⇒スピニングLv.1) (5/17⇒プラクティス)	PDD(※) mayumi (5/25⇒フープdeダンス ★Pan2)
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 (5/5⇒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 ★ 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 (5/30⇒スタティックLv.1/メロ)	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

2025/04/09 現在