

レッスンスケジュール (2025/4月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 入門 ★ wakana (4/28⇒REIKO)	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)	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO (4/10⇒メロ)	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 (4/28⇒スピニングLv. 1mayumi)	柔軟 ★ ALK (4/1,15⇒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 (4/20⇒11:00-12:15) (U-18ポール) (mayumi)
13:30-14:45	PDD(※) mayumi	フープ ALL Lv. ★ ALK (4/1,15⇒Pan2)	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 (4/25⇒ALK)	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	ポールヒール ALL Lv. ★ メロ (4/25⇒REIKO)	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	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 (4/17⇒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 (4/8⇒mayumi)	ポールヒール Lv.1 wakana (4/30⇒ポールスタティックLv. 1/REIKO)	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	18:30-19:45	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (第4週⇒パフォーム &トリック/REIKO)	PDD(※) mayumi (4/13⇒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 (4/7⇒プラクティス)	ポールヒール 入門 ★ メロ (4/29⇒REIKO)	ポールスピニング Lv. 1 wakana (4/30⇒プラクティス)	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 (4/11⇒フープALL Lv/Pan2)	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

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

2025/03/11現在