

レッスンスケジュール(2024/5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)	PDD(※) 入門 ★ mayumi (5/29 ⇒ プラクティス)	ポップピラティス ★ jungle junko 10:45-11:45(60分) (5/16 ⇒ プラクティス)	ラテンムーブメント ★ MIDORI	9:30-10:45	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 (5/29 ⇒ プラクティス)	ピラティス入門 ★ jungle junko (5/16 ⇒ wakana)	ポールスタティック 入門 ★ mayumi	11:00-12:15	プラクティス	プラクティス (5/5⇒ポールU-18) (mayumi)
13:30-14:45	PDD(※) mayumi	フープ ALL Lv. ★ ALK	プラクティス	ポールスタティック Lv. 1 JaLeCo	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 (5/25⇒ プラクティス)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi
15:00-16:15	プラクティス	ポールスピニング 入門 ★ mayumi	プラクティス	プラクティス (5/2⇒スピニング入門) (REIKO)	ポールヒール ALL Lv. ★ メロ	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
16:30-17:45	プラクティス (5/6⇒Slow Heelスピニング) (REIKO)	プラクティス	プラクティス	プラクティス	プラクティス (5/3⇒ フライングポールWS) ALK	15:30-16:45	ジャズダンス 入門 ★ JJ (5/11⇒ Slow Heel スピニング) (REIKO)	PDD(※) ★ REIKO (5/26 ⇒ mayumi)
18:00-19:15	ポールスピニング Lv. 1 JJ	プラクティス	プラクティス	フープ(U-18) ★ ALK	プラクティス	17:00-18:15	ポールヒール 入門 ★ JJ (5/11⇒ ポールスタティックLv.1) (REIKO)	フープ ALL Lv. ★ PAN2
19:30-20:45	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	PDD(※) mayumi	フープ ALL Lv. ★ ALK	ポールスタティック Lv. 1 JaLeCo	18:30-19:45	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (5/11,25⇒ プラクティス)	ポールスピニング Lv. 1 mayumi
21:00-22:15	SLOW Heel スピニング 入門 ★ REIKO (5/6⇒プラクティス)	ポールヒール ALL Lv. ★ メロ	ポールスタティック Lv. 1 wakana	ポールスピニング 入門 ★ REIKO (5/2⇒プラクティス)	ポールスピニング Lv. 1 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

	Aクラス
	Bクラス

Aクラス
Bクラス

	プラクティス
	U-18クラス

プラクティス
U-18クラス

	NEW!!
--	-------

NEW!!

2024/4/12現在