

レッスンスケジュール (2025/10月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 入門 ★ wakana (10/6⇒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 (10/9⇒mayumi)	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 (10/6⇒ヒール超入門/メロ)	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 (10/5⇒11:00-12:15 U-18フープ/Pan2) (10/19⇒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 (10/3⇒スピニング入門 MIDORI)	12:30-13:45	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO (10/25⇒メロ)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (10/26⇒プラクティス)
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 (10/3⇒JaLeCo)	14:00-15:15	プラクティス (10/25⇒ バレエ入門 ERIKA)	ダンス& ウォーキング入門 ★ 青井美文 (10/12,19⇒スタティックLv. 1/REIKO)
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 (10/25⇒プラクティス)	ヒールdeトリック ★ 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 (10/16⇒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 (10/25⇒プラクティス)	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 (10/1⇒ヒール入門 REIKO)	フープ ALL Lv ★ Pan2	リクエストクラス ALL Lv. ★ JaLeCo (10/31⇒メロ)	18:30-19:45	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (10/25⇒フープdeダンス /Pan2)	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 (10/1⇒プラクティス)	ポールスピニング 入門 ★ REIKO (10/9⇒フープdeダンス) (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 (10/31⇒ヒール超初心者/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				2025/09/4現在