レッスンスケジュール (2026/11月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 超初心者 ★ wakana	大人から始める バレエ入門 ★ ERIKA	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	(11/3⇒プラクティス) (11/10⇒ヒール超初心者/メロ) (11/17⇒ダンス入門/ERIKA) (11/24⇒スピニング超初心者 /mayumi)	ポールスタティック Lv.1 mayumi	ヒールdeトリック 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 (11/8,22⇒11:00-12:00 キッズポール/mayumi)
13:30-14:45	PDD mayumi	(11/3⇒プラクティス) (11/10⇒スタティック入門/メロ) (11/17,24⇒スタティック入門 /mayumi)	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 (11/7⇒プラクティス)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (11/15⇒メロ)
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 (11/7⇒ポールスタティック 超初心者/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	プラクティス (16:30-17:45)	15:30-16:45	ポールスピニング Lv. 1 JJ	プラクティス
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	プラクティス (17:45-19:00)	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 (11/9⇒ヒール超初心者 /REIKO)	ポールスタティック 入門 ★ REIKO	ポールスピニング Lv.1 wakana (11/4⇔ヒール超初心者 /REIKO)	フープ ALL Lv ★ Pan2	ポールスタティック Lv. 1 REIKO	18:30-19:45	パワームーブ &トリック REIKO (11/7⇒セクササイズ/Pan2)	フープdeダンス ★ Pan2
20:45-22:00	第1,2週 スピニングLv.1 第3,4,5週スタティックLv.1 REIKO	第1,2週 スタティック超初心者 第3,4週 ポールヒール超初心者 ★ メロ	ポールヒール Lv. 1 wakana (11/4⇔プラクティス)	ポールスピニング 超初心者 ★ REIKO	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO (11/6⇒ヒール超初心者) (4週目/プラクティス)	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	

2026/11/02 現在