レッスンスケジュール (2026/12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 (12/16⇒プラクティス)	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO	ポールdeラテン ★ 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	柔軟ストレッチ ★ ALK (12/2,22のみ) (12/8,15⇒プラクティス)	ポールスタティック Lv.1 mayumi (12/16⇒ 特設ワークショップ/KAZUYA)	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 (12/13,27⇒11:00-12:00 キッズポール/mayumi)
13:30-14:45	PDD mayumi	プラクティス	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 (12/11⇒REIKO)	12:30-13:45	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO (12/5,26⇒プラクティス)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (12/6⇒wakana)
15:00-16:15	プラクティス	フープ超初心者 ★ Hideki (12/8よりスタート)	プラクティス	プラクティス	ポールヒール ALL Lv. ★ メロ (12/11⇒mayumi)	14:00-15:15	プラクティス (12/5,26⇒ 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 (12/27⇒mayumi)
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	ポールスタティック 入門 ★ REIKO (12/15⇒プラクティス)	ポールスピニング Lv.1 wakana	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 (12/5⇒高所deフープ/Pan2) (12/26⇒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 (12/15⇒プラクティス)	ポールヒール Lv. 1 wakana	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 (2,4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	

《Check!!》12/16(水) 12:00-13:45
KAZUYAワークショップ(From大阪)

《Check!!》12月20日(日)スタジオPARTY
GRA祭り　開催！！

※12/20(日)は全レッスン休講です。
※2026年のレッスンは12/28までです。

2026/11/16 現在