

# レッスンスケジュール (2026/2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 (2/23⇒ポールドダンス体験クラス ※完全初心者さん対象)	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 (2/26⇒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	柔軟 ★ ALK	ポールスタティック 入門 ★ 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 (2/21 10:00-12:00 メイクワークショップ /REIKO)	プラクティス (2/1⇒11:00-12:15 キッズフープ/Pan2) (2/15⇒11:00-12:15 キッズポール/mayumi)
13:30-14:45	PDD mayumi	第1&2 ヒールdeフープ 第3&4 フープ入門 ★ 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 (2/6⇒mayumi)	12:30-13:45	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO (2/28⇒ALK)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (2/22⇒REIKO)
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 (2/6⇒mayumi)	14:00-15:15	プラクティス	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	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 (2/19⇒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	ポールヒール Lv.1 wakana	フープ ALL Lv ★ Pan2	リクエストクラス ALL Lv. ★ JaLeCo (2/27⇒PDD/mayumi)	18:30-19:45	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (2/21⇒パワームーブ) (2/28⇒mayumi)	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 (2/3⇒パワームーブLv.1 /REIKO)	ポールスピニング Lv. 1 wakana	ポールスピニング 入門 ★ REIKO (2/26⇒フープミニドロップ /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 (2/27⇒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				2026/1/3現在