

レッスンスケジュール (2026/3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 | バレエ入門 ★ ERIKA (3/31⇒スピ超初心者 mayumi) | 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 (3/5⇒mayumi) | ラテンムーブメント ★ MIDORI (3/13⇒mayumi 3/20⇒ポール体験クラス REIKO) | 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 (3/13⇒mayumi 3/20⇒PDD/REIKO) | 10:00-11:15 | プラクティス | プラクティス (3/1⇒11:00-12:15 キッズフープ/Pan2) (3/15⇒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 | 12:30-13:45 | ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO (3/14⇒メロ) (3/21⇒MIDORI) | ポールスピニング 入門 ★ mayumi (3/29⇒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 | 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 (3/1⇒スタティック入門 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 | 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 | 17:00-18:15 | ポールヒール 入門 ★ JJ | フープ ALL Lv ★ Pan2 (3/22⇒柔軟 ALK) |
| 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 (3/3,24⇒MIDORI) | 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 (3/20⇒PDD/mayumi) | 18:30-19:45 | ポールスタティック Lv. 1 REIKO (3/21⇒プラクティス) (3/28⇒パワームーブ) | フープdeダンス ★ Pan2 (3/22⇒スタティックLv. 1/ALK) |
| 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 (3/2⇒プラクティス) | ポールヒール 超初心者 ★ メロ (3/3⇒プラクティス) | ポールスピニング Lv. 1 wakana | ポールスピニング 入門 ★ REIKO (3/5⇒フープ回転クラス/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 (3/20⇒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 | | |

2026/2/3現在