

レッスンスケジュール (2026/4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 (4/20⇒mayumi) (27⇒ポール体験クラス/mayumi)	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 (4/20,27⇒ヒールver mayumi)	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	プラクティス (4/5⇒11:00-12:15 キッズフープ/Pan2) (4/26⇒11:00-12:15 キッズボール/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 (4/24⇒mayumi)	12:30-13:45	ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO (4/18⇒MIDORI)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (4/19⇒MIDORI)
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 (4/24⇒mayumi)	14:00-15:15	プラクティス (4/18⇒安全設置講習会 Pan2)	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	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	ポールスピニング Lv.1 wakana (4/22⇒プラクティス) (4/29⇒パワームーブ&トリック REIKO)	フープ ALL Lv ★ Pan2	リクエストクラス ALL Lv. ★ JaLeCo	18:30-19:45	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (4/18⇒高所deフープ)	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 超初心者 ★ メロ (4/21⇒プラクティス) (4/28⇒スピニングLv.1 REIKO)	ポールヒール Lv. 1 wakana (4/22,29⇒プラクティス)	ポールスピニング 入門 ★ REIKO	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	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

2026/3/3 現在