

# レッスンスケジュール (2026/5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 (5/5⇒スタティックLv.1 /REIKO)	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 (5/21⇒メロ)	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 ★ satoka (5/5⇒セクササイズ Pan2)	ポールスタティック 入門 ★ mayumi	ポールヒール 超初心者 ★ mayumi (5/21⇒メロ)	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 (5/3⇒11:00-12:00 キッズフープ/Pan2) (5/24⇒11:00-12:00 キッズボール/mayumi)
13:30-14:45	PDD mayumi	フープ入門 ★ satoka (5/5⇒エアリアルティシュー 超初心者/Pan2)	プラクティス	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (5/21⇒wakana)	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	ポールスピニング 入門 ★ mayumi
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
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	フープ ALL Lv ★ Pan2	リクエストクラス(5/1,5/8) ALL Lv.★ JaLeCo プラクティス(5/15) スタティックLv.1(5/22~) REIKO	18:30-19:45	パワームーブ&トリック REIKO	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	ポールヒール Lv. 1 wakana	ポールスピニング 入門 ★ REIKO	フライングポール (5/1,8) プラクティス(5/15~) ★ 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

2026/4/06現在