

# レッスンスケジュール (2026/7月)

|             | 月   | 火   | 水  | 木                               | 金   |             | 土  | 日   |
|-------------|---|---|--|---------------------------------|---|-------------|--|---|
| 10:30-11:45 | ポールスタティック<br>超初心者<br>★<br>wakana          | 大人から始める<br>バレエ入門<br>★<br>ERIKA                        | PDD(※)<br>入門<br>★<br>mayumi<br>(A,B共に使用可能) | ポールスタティック<br>超初心者<br>★<br>REIKO | ラテンムーブメント<br>★<br>MIDORI<br>(7/17⇒ブラクティス)                               | 8:45-10:00  | ブラクティス   | ブラクティス  |
| 12:00-13:15 | PDD(+トリック)<br>入門<br>★<br>wakana           | 柔軟<br>★<br>satoka                                     | ポールスタティック<br>入門<br>★<br>mayumi             | ポールヒール<br>超初心者<br>★<br>mayumi   | ポールスタティック<br>超初心者<br>★<br>MIDORI<br>(7/17⇒メロ)                           | 10:00-11:15 | ブラクティス   | ブラクティス<br>(7/5,12⇒11:00-12:00<br>キッズポール/mayumi)           |
| 13:30-14:45 | PDD<br>mayumi                             | 第1,2 ティッシュ超初心者<br>第3,4フープ超初心者<br>★<br>satoka          | ブラクティス                                     | ポールスピニング<br>入門<br>★<br>mayumi   | ポールスピニング<br>Lv. 1<br>メロ   | 12:30-13:45 | ポールスタティック<br>超初心者<br>★<br>REIKO<br>(7/25⇒MIDOORI)  | ポールスピニング<br>入門<br>★<br>mayumi<br>(7/19⇒JJ 7/26⇒メロ)        |
| 15:00-16:15 | ブラクティス                                    | ブラクティス  | ブラクティス                                     | ブラクティス                          | ポールヒール<br>ALL Lv.<br>★<br>メロ  | 14:00-15:15 | ブラクティス   | ダンス&<br>ウォーキング入門<br>★<br>青井美文<br>(7/19⇒スタティックLv.1<br>/JJ) |
| 16:15-17:30 | ブラクティス                                    | ブラクティス  | ブラクティス                                     | ブラクティス                          | ブラクティス  | 15:30-16:45 | ポールスピニング<br>Lv. 1<br>JJ<br>(7/11⇒ブラクティス)           | ブラクティス  |
| 17:30-18:45 | ブラクティス                                    | ブラクティス  | ブラクティス                                     | ブラクティス                          | ブラクティス  | 17:00-18:15 | ポールヒール<br>入門<br>★<br>JJ<br>(7/11⇒REIKO)            | フープ<br>ALL Lv<br>★<br>Pan2<br>(7/19⇒スタティック入門<br>/wakana)  |
| 19:15-20:30 | ダンス&<br>ウォーキング入門<br>★<br>青井美文             | ポールスタティック<br>入門<br>★<br>REIKO                         | ポールスピニング<br>Lv.1<br>wakana                 | フープ<br>ALL Lv<br>★<br>Pan2      | ポールスタティック<br>Lv. 1<br>REIKO<br>(7/31⇒ブラクティス)                            | 18:30-19:45 | パワームーブ<br>&トリック<br>REIKO<br>(7/25⇒セクササイズ<br>/Pan2) | フープdeダンス<br>★<br>Pan2<br>(7/19⇒スピニングLv.1<br>/wakana)      |
| 20:45-22:00 | 第1,2 スピニングLv.1<br>第3,4スタティックLv.1<br>REIKO | 第1,2,5<br>スタティック超初心者<br>第3,4<br>ポールヒール超初心者<br>★<br>メロ | ポールヒール<br>Lv. 1<br>wakana                  | ポールスピニング<br>入門<br>★<br>REIKO    | ポールスタティック<br>超初心者<br>★<br>(1,2週目/ブラクティス)<br>(3週目/REIKO)<br>(4週目/mayumi) | 20:00-21:15 | ブラクティス   | ブラクティス  |

※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

ブラクティス

NEW !!

NEW !!

NEW !!

NEW !!

NEW !!

NEW !!

Bクラス

U-18クラス

2026/5/28現在