

# 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 超初心者 ★ wakana	大人から始める 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 (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) 入門 ★ wakana	柔軟 ★ satoka	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 (7/17⇒メロ)	10:00-11:15	ブラクティス	ブラクティス (7/5,12⇒11:00-12:00 キッズポール/mayumi)
13:30-14:45	PDD mayumi	第1,2 ティッシュ超初心者 第3,4フープ入門 ★ satoka	ブラクティス	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 (7/25⇒MIDOORI)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (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 ALL Lv. ★ メロ	14:00-15:15	ブラクティス	ダンス& ウォーキング入門 ★ 青井美文 (7/19⇒スタティックLv.1 /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 Lv. 1 JJ (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 入門 ★ JJ (7/11⇒REIKO)	フープ ALL Lv ★ Pan2 (7/19⇒スタティック入門 /wakana)
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	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (7/31⇒ブラクティス)	18:30-19:45	パワームーブ &トリック REIKO (7/25⇒セクササイズ /Pan2)	フープdeダンス ★ Pan2 (7/19⇒スピニングLv.1 /wakana)
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	第1,2,5 スタティック超初心者 第3,4 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	ポールスタティック 超初心者 ★ (1,2週目/ブラクティス) (3週目/REIKO) (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

U-18クラス

U-18クラス

U-18クラス

U-18クラス

U-18クラス

2026/5/28現在