

レッスンスケジュール (2026/1月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ポールスタティック 入門 ★ wakana	バレエ入門 ★ ERIKA	PDD(※) 入門 ★ mayumi (A,B共に使用可能) (1/7⇒メロ)	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	柔軟 ★ ALK	ポールスタティック 超初心者 ★ mayumi (1/7⇒メロ)	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 (1/3⇒11:00-12:15 正月に食べたものはなかったことに！ 燃焼フロアダンスクラス mayumi) (1/17⇒安全設置講習会 ALK/mayumi)	プラクティス (1/4⇒11:00-12:15 わがままボディさようなら！ 脂肪燃焼エアロビクス&ポールトレーニング MIDORI) (1/11⇒11:00-12:15 キッズフープ/Pan2) (1/25⇒11:00-12:15 キッズボール/mayumi)
13:30-14:45	PDD mayumi	ヒールdeフープ ★ 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 (1/3⇒筋肉メモリー呼び起こせ！ 新春パワームーブクラス) (1/17⇒mayumi)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (1/4⇒フープ体験クラス ※完全初心者さん対象/Pan2) (1/11⇒メロ, 1/18⇒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	14:00-15:15	プラクティス (1/3⇒ポールドダンス体験クラス ※完全初心者さん対象 wakana)	ダンス& ウォーキング入門 ★ 青井美文 (1/4⇒お餅のように伸びろ！ 柔軟ストレッチクラス ALK)
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 (1/3⇒プラクティス)	ヒールdeトリック ★ REIKO (1/4⇒新春和物ヒールクラス/JJ) (1/11⇒JJ) (1/18⇒スタティックLv.1/ALK)
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 (1/22⇒フライングボール/Pan2)	プラクティス	17:00-18:15	ポールヒール 入門 ★ JJ (1/3⇒プラクティス)	フープ ALL Lv. ★ Pan2 (1/4⇒プラクティス)
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	ポールヒール Lv.1 wakana	フープ ALL Lv ★ Pan2	リクエストクラス ALL Lv. ★ JaLeCo (1/9⇒プラクティス)	18:30-19:45	ポールスタティック Lv. 1 REIKO (1/3⇒プラクティス) (1/17⇒フープdeダンス /Pan2)	フープdeダンス ★ Pan2 (1/4⇒プラクティス)
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 入門 ★ メロ	ポールスピニング Lv. 1 wakana	ポールスピニング 入門 ★ REIKO	第1,2 フライングボール 第3,4 PDD入門(※) (PDDはA,B共に使用可能) ★ JaLeCo (1/9⇒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				2025/12/9 現在