

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