

レッスンスケジュール (2026/2月)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | 土 | 日 |
|-------------|---|---|--|---|---|-------------|---|---|
| 10:30-11:45 | ポールスタティック 入門 ★ wakana (2/23⇒ポールドダンス体験クラス ※完全初心者さん対象) | 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 (2/26⇒mayumi) | 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 | 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 (2/21⇒ メイクワークショップ /REIKO) | プラクティス (2/1⇒11:00-12:15 キッズフープ/Pan2) (2/15⇒11:00-12:15 キッズポール/mayumi) |
| 13:30-14:45 | PDD mayumi | 第1&2 ヒールdeフープ 第3&4 フープ入門 ★ 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 (2/6⇒mayumi) | 12:30-13:45 | ポールスタティック 超初心者 ★ REIKO (2/28⇒ALK) | ポールスピニング 入門 ★ mayumi (2/22⇒REIKO) |
| 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 (2/6⇒mayumi) | 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 (2/19⇒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 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 | ポールヒール Lv.1 wakana | フープ ALL Lv ★ Pan2 | リクエストクラス ALL Lv. ★ JaLeCo (2/27⇒PDD/mayumi) | 18:30-19:45 | ポールスタティック Lv. 1 REIKO (2/21⇒パワームーブ) (2/28⇒mayumi) | 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 入門 ★ メロ (2/3⇒パワームーブLv.1 /REIKO) | ポールスピニング Lv. 1 wakana | ポールスピニング 入門 ★ REIKO (2/26⇒フープミニドロップ /Pan2) | 第1,2 フライングポール 第3,4 PDD入門(※) (PDDはA,B共に使用可能) ★ JaLeCo (2/27⇒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 | | | | 2026/1/3現在 |