

# レッスンスケジュール (2026/8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 (8/11⇒スピニング超初心者 /mayumi)	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	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 ★ satoka (8/11⇒セクササイズ /Pan2)	ポールスタティック Lv.1 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	プラクティス (8/23⇒11:00-12:00 キッズポール/mayumi)
13:30-14:45	PDD mayumi (8/3⇒JJ)	第1,2 ティッシュ超初心者 第3,4フープ超初心者 ★ satoka (8/11⇒Pan2)	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 (8/1,8/8 ⇒MIDORI)	ポールスピニング 入門 ★ mayumi (8/2⇒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	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	
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	プラクティス	17:00-18:15	ポールヒール 入門 ★ JJ	フープdeダンス 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	18:30-19:45	パワームーブ &トリック REIKO (8/1⇒フライングポール 8/8 ⇒セクササイズ /Pan2)	フープdeダンス ★ Pan2
20:45-22:00	第1,2 スピニングLv.1 第3,4,5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/プラクティス) (3週目/REIKO) (4週目/mayumi)	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		