

5階スタジオ(ポールダンス&エアリアル)

	(月曜日)MONDAY	(火曜日)TUESDAY	(水曜日)WEDNESDAY	(木曜日)THURSDAY	(金曜日)FRIDAY	(土曜日)SATURDAY	(日曜日)SUNDAY
10:00	2020年8月の備考 10日 特別レッスン営業 13日 休講 14・15日 特別レッスン営業 16日 休講 29～31日 通常レッスン営業						
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
14:00		14:00-15:00 はじめてのポールダンス入門 イツセイ先生			13:20-14:35 エアリエルフープ入門 サバトラ先生		
15:00						14:00-15:15 ポールダンス★ メイ先生	
16:00	15:15-16:30 ポールトリック イツセイ先生	15:15-16:30 ポールスポーツ イツセイ先生			14:50-16:05 ポールダンス★★★ サバトラ先生	15:30-16:30 キッズポール クリーム先生 U-12	15:50-16:50 キッズポールスポーツ シュシュ先生 U-12
17:00	16:45-17:45 はじめてのポールダンス入門 イツセイ先生	16:45-18:00 ポールトリック イツセイ先生		16:00-17:15 ポールダンス(超初級) サエラ先生	17:10-18:25 ポールトリック シュシュ先生	16:45-18:00 ポールトリック クリーム先生	
18:00							18:00-19:15 ポールダンス★ ミサコ先生
19:00	18:30-19:45 ポールトリック イツセイ先生	18:30-19:45 [4日・18日] ジャズダンス ロビン先生	18:30-19:45 [11日・25日] ポールダンス★ サバトラ先生	18:30-19:30 はじめてのポールダンス入門 クリーム先生	18:30-19:45 ポールダンス(スピニング) アコ先生	18:40-19:40 はじめてのポールダンス入門 シュシュ先生	18:30-19:30 はじめてのポールダンス入門 クリーム先生
20:00	20:00-21:00 はじめてのポールダンス入門 ゴゼン先生	20:00-21:15 [4日・18日] ポールダンス(スピニング) ロビン先生	20:00-21:15 [11日・25日] エアリアルフープ 初級 サバトラ先生	19:45-21:00 ポールトリック クリーム先生	20:00-21:15 ポールダンス★★★ (スピニング) アコ先生	19:55-21:10 ポールダンス★★★ シュシュ先生	19:45-21:00 ポールトリック イツセイ先生
21:00							
22:00	21:15-22:30 ポールダンス★ ゴゼン先生			21:15-22:30 ポールスポーツ クリーム先生	21:30-22:45 ポールトリック イツセイ先生	21:25-22:40 ポールトリック シュシュ先生	
23:00							

※ポールダンス(女性らしさと柔軟性を磨けるポールを使ったダンスレッスンクラス) ※ポールトリック(技とテクニックを磨けるレッスンクラス)
 ※ポール&チェアダンス(ポールと椅子と使用したトリックやフロアダンスを踊るクラスです。) ※ジャズダンス(ジャズダンス超入門クラスです。)
 ※ポールスポーツ(ポールスポーツの大会を目指す方、興味のある方、ポールスポーツの技を習得したい方。)