

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11月の備考 3日 特別レッスン営業 23日 休館日 31日 特別レッスン営業						
11:00							
12:00							
13:00							
14:00	14:00-15:00 はじめてのポールダンス入門 イッセイ先生						
15:00							
16:00	15:15-16:30 ポールダンス★★ イッセイ先生	15:15-16:30 ポールスポーツ イッセイ先生					
17:00							
18:00	16:45-18:00 ポールトリック イッセイ先生	16:45-18:00 ポールトリック イッセイ先生					
19:00	18:30-19:45 ポールスポーツ イッセイ先生	18:30-19:45 ジャズダンス ロビン先生 <small>[10日・24日]</small>	18:30-19:45 エアリアルフープ 入門 サバトラ先生 <small>[3日・17日]</small>	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 ポールダンス (スピニング) ロビン先生 <small>[10日・24日]</small>	20:00-21:15 エアリアルフープ 初級 サバトラ先生 <small>[3日・17日]</small>	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 イッセイ先生
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 イッセイ先生	21:25-22:40 ポールトリック シュシュ先生	21:15-22:30 エアリアルフープ マコ先生
23:00	STORICK by SAERA						

※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。)