

# 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	<b>2021年1月の備考</b> <b>1日 休館日</b> <b>2日 特別レッスン営業</b> <b>3日 特別レッスン営業</b> <b>11日 特別レッスン営業</b>						
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 イツセイ先生					
15:00							
16:00	15:15-16:30 ポールスポーツ イツセイ先生	15:15-16:30 ポールスポーツ イツセイ先生			15:00-16:15 ポールトリック イツセイ先生	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	16:45-18:00 ポールトリック 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 OK	17:15-18:15 はじめてのポールダンス入門 ミサコ先生
18:00							
19:00	18:30-19:45 ポールスポーツ イツセイ先生	18:30-19:45 ジャズダンス ロビン先生	18:30-19:45 エアリアルフープ マコ先生	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 OK	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 OK	20:00-21:15 エアリアルフープ マコ先生	19:45-21:00 ポールトリック クリーム先生 OK	20:00-21:15 ポールダンス(スピニング) アコ先生 OK	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	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。)