

	(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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>2021年11月の備考</p> <p>3日 祝日特別レッスン</p> <p>23日 祝日特別レッスン</p> <p>27日 メイ先生クラス休講</p> </div> <div style="width: 35%;"> <p> ヒールOKクラス</p> <p>★ 入門レベル</p> <p>★★ 初級レベル</p> <p>★ 中上級レベル</p> <p>★ ★ 中上級レベル</p> <p>星なし オールレベル</p> </div> </div>													
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												
15:00				14:30-15:45 エキゾチック ポールダンス アリス先生		12:30-13:45 ポール& チェアダンス メイ先生	11:20-12:35 ポールダンス ★★ シュシュ先生							
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	14:00-15:15 ポールダンス★ メイ先生	12:50-14:05 ポールトリック シュシュ先生							
17:00				16:00-17:15 ポールダンス(初級) サエラ先生		15:30-16:30 キッズポール クリーム先生 U-12	14:20-15:35 ポールスポーツ シュシュ先生							
18:00	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			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	15:50-16:50 キッズポールスポーツ シュシュ先生 U-12							
19:00	18:30-19:45 ポールスポーツ イツセイ先生	18:30-19:45 【2日・16日】 ジャズダンス ロビン先生	18:30-19:45 【9日】 エアリアルフープ 入門 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	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 【2日・16日】 ポールダンス (スピニング) ロビン先生	20:00-21:15 【9日】 エアリアルフープ 初級 マコ先生	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	18:45-20:00 ポールダンス★ ミサコ先生							
21:00						19:45-21:00 ポールトリック イツセイ先生								
22:00	21:15-22:30 ポールダンス★ ゴゼン先生	21:30-22:45 ポールトリック ヤキソバ先生	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														

※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)

