

| | (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 | 2022年6月の備考 11日 メイ先生休講 21日 イッセイ先生 16:45-18:00休講 24日 シュシュ先生休講 大会期間の為特別レッスン 20:30-21:45ポールトリック | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | ヒールOKクラス ★ 入門レベル ★★ 初級レベル ★ 中上級レベル ★★ 中上級レベル 星なし オールレベル |
| 12:00 | | | | | | | | 11:20-12:35 ポールダンス ★★ シュシュ先生 |
| 13:00 | | | | | | | | 12:30-13:45 ポール&チェアダンス メイ先生 |
| 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 | 14:30-15:45 エキゾチックポールダンス アリス先生 | 15:00-16:15 ポールトリック イッセイ先生 | 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 | | | |
| 15:00 | 15:15-16:30 ポールスポーツ イッセイ先生 | 15:15-16:30 ポールスポーツ イッセイ先生 | 15:00-16:15 ポールダンス★ ミサコ先生 | 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 | | |
| 16:00 | 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 | 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 | 15:50-16:50 キッズポールスポーツ シュシュ先生 U-12 | | |
| 17:00 | 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 | 18:30-19:45 エアリアルフープ入門 マコ先生 | 18:30-19:45 ポールダンス(スピニング) アコ先生 | 18:30-19:30 はじめてのポールダンス入門 クリーム先生 | 16:45-18:00 ポールトリック クリーム先生 | | |
| 18:00 | 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 | 20:00-21:15 エアリアルフープ初級 マコ先生 | 19:45-21:00 ポールダンス★ クリーム先生 | 19:55-21:10 ★ ポールダンス★★ シュシュ先生 | 18:00-19:15 ポールダンス★ ミサコ先生 | | |
| 19:00 | 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 ポールトリック クリーム先生 | 20:00-21:15 ★ ポールダンス★★ アコ先生 | 21:25-22:40 ポールトリック シュシュ先生 | 19:45-21:00 ポールトリック イッセイ先生 | | |
| 20:00 | 21:30-22:45 ポールトリック イッセイ先生 | 21:30-22:45 ポールトリック イッセイ先生 | 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 | | | |
| 21:00 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 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)