

3月6日まででは現スタジオで  
3月7日より新スタジオでのレッスンとなります。

	(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>2020年の3月の定休日</b> <b>20日 特別レッスン営業</b> <b>29日 特別レッスン営業</b> <b>30日 特別レッスン営業</b> <b>31日 特別レッスン営業</b>				(LADY ONLY) 女性のみ参加 (OK) ヒールOKクラス ☆ 入門レベル ☆☆☆ 初級レベル ☆☆☆ 中上級レベル ☆☆☆ オールレベル		
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00					13:20-14:20 はじめてのポールダンス入門 サバトラ先生	12:30-13:45 ポール& チェアダンス メイ先生 (OK)	11:20-12:35 ポールダンス ☆☆☆ シュシュ先生 (LADY ONLY)
16:00	15:15-16:30 ポールのトリック イツセイ先生	15:30-16:30 はじめてのポールダンス入門 第1.3オッコ先生/第2.4イツセイ先生			14:35-15:50 ポールダンス ☆☆☆ サバトラ先生 (OK)	14:00-15:15 ポールダンス ☆ メイ先生 (OK)	12:45-14:00 ☆ ポールダンス ☆☆☆ シュシュ先生 (LADY ONLY)
17:00	16:45-18:00 ポールダンス ☆ イツセイ先生	16:45-18:00 【第1・第3】 ポールダンス オッコ先生	16:45-18:00 【第2・第4】 ポールのトリック イツセイ先生		17:10-18:25 ポールのトリック シュシュ先生 (LADY ONLY)	15:30-16:30 キッズポール クリーム先生 U-12	14:10-15:25 ポールのスポーツ シュシュ先生
18:00						16:45-18:00 ポールフリースタイル クリーム先生 (OK)	15:35-16:35 キッズポールのスポーツ シュシュ先生 U-12
19:00	18:30-19:45 ポールのトリック イツセイ先生	18:30-19:45 【3日・17日】 ジャズダンス ロビン先生	18:30-19:45 【10日・24日】 エアリアルフープ 入門 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 (OK)	18:40-19:40 はじめてのポールダンス入門 シュシュ先生	18:00-19:15 ポールダンス ☆ ミサコ先生
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 【3日・17日】 ポールダンス (スピニング) ロビン先生	20:00-21:15 【10日・24日】 エアリアルフープ 初級 サバトラ先生	19:45-21:00 ポール フリースタイル 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 (OK)	19:50-21:05 ☆ ポールダンス ☆☆☆ シュシュ先生 (LADY ONLY)	19:30-20:30 エアリアルシルク あつみ先生
21:00						19:45-21:00 ポールのトリック イツセイ先生	
22:00	21:15-22:30 ポールダンス ☆ ゴゼン先生			21:15-22:30 ポールのスポーツ クリーム先生	21:30-22:45 ポールのトリック イツセイ先生	21:15-22:30 ポールのスポーツ イツセイ先生	
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)
- ※ポールのトリック(技とテクニックを磨けるレッスンクラス)
- ※エアリアルシルク(2本のシルク布を使ったパフォーマンスレッスンクラス)
- ※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。)
- ※ポールフリースタイル(ポールの技、ダンス、それらの繋ぎ方、ヒールを履いて踊る等、“ポール”を使って出来ることの幅を広くしていくクラスです。)
- ※ポールのスポーツ(ポールのスポーツの大会を目指す方、興味のある方、ポールのスポーツの技を習得したい方。)