

	(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 2月の定休日 <休館日> 11日(火祝) 24日(月祝) 29日(土) 通常レッスнокローズ <休講> 1日(土) アヤ先生 6日(木) アコ先生 17日(月) ゴゼン先生 22日(土) メイ先生				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 星なし		
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
14:00	14:00-15:15 ポールトリック イツセイ先生	14:00-15:15 ポールダンス★ オッコ先生			13:20-14:20 はじめてのポールダンス入門 アヤ先生	12:40-13:55 ポール& チェアダンス メイ先生	12:45-14:00★ ポールダンス☆☆ シュシュ先生 LADY ONLY
15:00						14:15-15:15 エアリアルストレッチ メイ先生	14:10-15:25 ポールスポーツ シュシュ先生
16:00	15:30-16:30 はじめてのポールダンス入門 イツセイ先生	15:30-16:30 はじめてのポールダンス入門 オッコ先生			14:35-15:50 グラマラス ポールダンス☆☆ アヤ先生 OK	15:30-16:20 キッズポール クリーム先生 U-12	15:35-16:35 キッズポールスポーツ シュシュ先生 U-12
17:00							
18:00		★			17:10-18:25 ポールトリック シュシュ先生 LADY ONLY	16:45-18:00 ポールフリースタイル クリーム先生 OK	
19:00		18:30-19:45 [4日・25日] ジャズダンス ロビン先生	18:30-19:45 [11日・18日] ポールトリック イツセイ先生	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 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	19:30-20:45 [3日・17日] エアリアルフープ サボトラ先生	20:00-21:15 [4日・25日] ポールダンス (スピニング) ロビン先生	20:00-21:15 [11日・18日] ポールトリック イツセイ先生	19:45-21:00 ポール フリースタイル クリーム先生	19:55-21:10 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	19:45-21:00 ポールスポーツ 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 LADY ONLY			21:15-22:30 ポールスポーツ クリーム先生	21:15-22:30 ポールトリック イツセイ先生	21:15-22:30 ポールトリック シュシュ先生 LADY ONLY	21:15-22:30 ポールトリック イツセイ先生
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)
- ※エアリアルストレッチ(ハンモック状の布を使っての全身ストレッチクラス) ※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。)
- ※グラマラスポールダンス(妖艶でセクシーなフロアムーブメント、スピン、技を繋ぎ音に合わせて踊るクラスです。体幹、柔軟、表現力アップに!) お持ちの方はヒールをご持参ください。
- ※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。)