

	(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1月の備考 1月3日までの全クラス休講 8日イッセイ先生クラス休講 マコ先生クラス休講 8日ナオト先生workshop 10日特別レッスン営業						
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 イッセイ先生					
15:00				14:30-15:45 エキゾチック ポールダンス アリス先生	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	14:20-15:35 ポールスポーツ シュシュ先生
16:00	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				15:30-16:30 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				16:00-17:15 ポールダンス(初級) サエラ先生			
18:00	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			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	17:15-18:30 ポールトリック ミサコ先生
19:00	18:30-19:45 ポールスポーツ イッセイ先生	18:30-19:45 【18日・25日】 ジャズダンス ロビン先生	18:30-19:45 【4日・11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							18:45-20:00 ポールダンス★ ミサコ先生
21:00	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 【18日・25日】 ポールダンス (スピニング) ロビン先生	20:00-21:15 【4日・11日】 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	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	19:45-21:00 ポールトリック イッセイ先生
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 ポールトリック クリーム先生	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	
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)