

3月スケジュール

	月曜日 (Mon)			火曜日 (Tue)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	11:15~12:15 ポール・ホール基礎 FREE POLE	11:20~12:40 FREE POLE	11:15~12:15 FREE POLE	11:30~12:30 FREE POLE	11:30~12:30 AERIAL SILK LEVEL 1&2	11:30~13:00 FREE POLE
12:00	ポール・ホール基礎 ZOU	80分 2,500円		AYA	90分 2,500円	
12:30~13:45	13:00~14:15 POLE 3&4 MOMOKO	AERIAL SILK LEVEL 2 HARUKA	LEVEL 1 AKI	SPINNING POLE LEVEL 1 SHIGEKO	13:00~14:00 AERIAL YOGA (HAMMOCK) AYA	13:30~14:30 POLE LEVEL 1&2 ELLES
14:00~15:00	SPINNING POLE Level 1 MOMOKO	14:45~15:45 AERIAL YOGA (HAMMOCK) AYA	14:00~15:00 POLE LEVEL 2 SHIGEKO	14:30~15:30 POLE 3&4 STATIC OR SPINNING SHIKARU	14:30~15:30 AERIAL HOOP LEVEL 1 AYA	14:45~15:45 ストレッチ 入門 ELLES
15:30~16:45	15:30~16:45 POLE LEVEL 2&3 SHIGEKO	16:15~17:15 AERIAL SILK LEVEL 1&2 AYA	15:30~16:30 LEVEL 1 MOMOKO	16:00~17:15 POLE コンビネーション レベル3以上 KANAKO	16:00~17:15 AERIAL HOOP LEVEL 1 SHIGEKO	16:00~17:00 FREE POLE
17:00		16:45~17:45 FREE POLE				17:10~18:10 ACROBAT 基礎 入門・初級 BEIJUAN
18:00						18:15~19:15 基礎中・1・19級講座 BEIJUAN
19:00	19:30~20:45 POLE TRICK REQUEST (ALL LEVEL) NISHIO	19:20~20:20 AERIAL SILK LEVEL 1 MIKA	19:20~20:20 POLE LEVEL 2 SHIGEKO	19:15~20:30 EXOTIC FLOOR FLOW RYOTA	19:15~20:30 POLE LEVEL 3&3 RYOTA	19:30~20:30 POLE LEVEL 1 Eles
20:00	21:00~22:00 ストレッチ 入門 NISHIO	20:30~22:00 AERIAL SILK LEVEL 2 MIKA	20:30~21:30 POLE LEVEL 1 MOMOKO	20:45~22:00 SPINNING POLE LEVEL 2 RYOTA	20:45~21:45 POLE LEVEL 3&4 SHIGEKO	20:45~21:45 POLE LEVEL 2
21:00			21:40~22:40 FREE POLE			22:10~24:00 レベル3以上 14,000 only
22:00	22:15~23:45 FREE POLE 90分 2,500円					

3月スケジュール

03-5412-2555 TEL受付時間 14:00~21:00

	水曜日 (Wed)			木曜日 (Thu)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	11:45~12:45 ポール・ホール基礎 (ポール・レベル) YOKO	11:30~12:45 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING PINKO	11:30~12:30 POLE LEVEL 1&2 AKI	11:30~12:45 POLE LEVEL 3 RYOTA	11:00~12:30 FREE POLE	11:15~12:15 AERIAL SILK LEVEL 1(入門) MIKA
12:00		13:00~14:00 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2 AOI	12:45~14:15 FREE POLE	13:00~14:15 POLE 4 STATIC OR SPINNING RYOTA	12:50~14:05 AERIAL SILK LEVEL 2 MIKA	
13:00	13:00~14:15 POLE LEVEL 3 YOKO					12:45~14:15 FREE POLE
14:00	14:30~15:30 SPINNING POLE ポールor裸足 Level 1&2 MOMOKO	14:10~15:40 FREE POLE	14:30~15:30 ストレッチ 入門 ELLES	14:30~15:30 SEXYHELLS ムーブアップ RYOTA	New! 14:15~15:30 コートレーション 入門 ALK	14:30~15:30 POLE LEVEL 1 AYUME
15:00	15:45~17:00 POLE LEVEL 3&4 ELLES	15:45~17:00 POLE LEVEL 2&3 akane Platinum	16:00~17:00 POLE LEVEL 2 MOMOKO	16:45~17:00 POLE 3&4 STATIC OR SPINNING MIKA	16:45~17:00 AERIAL HOOP LEVEL 1 & 2 ALK	15:45~16:45 POLE LEVEL 2 AYUME
16:00						17:00~18:10 POLE LEVEL 1 AYUME
17:00						17:10~18:10 FLEXIBILITY (裸 足後付) Elizabeth
18:00						
19:00	19:20~20:35 POLE LEVEL 3&3 akane Platinum	19:20~20:35 ストレッチ 入門 ELLES	19:20~20:30 POLE LEVEL 1 SHIGEKO	19:20~20:35 POLE LEVEL 1 SHIGEKO	19:20~20:20 AERIAL SILK LEVEL 1 ALK	19:20~20:20 ポール・ホールクラス MIKA
20:00	20:45~22:00 POLE LEVEL 3&4 SHIGEKO	20:45~22:00 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING akane Platinum	20:45~21:45 POLE LEVEL 2 MOMOKO	20:45~21:45 POLE LEVEL 2 NISHIO	20:30~22:00 AERIAL SILK LEVEL 2&3 ALK	20:45~21:45 POLE LEVEL 1 SHIGEKO
21:00						22:00~23:00 FREE POLE
22:00						22:00~23:30 FREE POLE
						90分 2,500円

3月スケジュール

	金曜日 (Fri)			土曜日 (Sat)			日曜日 (Sun)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	11:30~12:45 POLE LEVEL 3 RYOTA	11:30~12:30 AERIAL YOGA (HAMMOCK) AYA	11:00~12:00 FREE POLE	11:00~12:00 FREE POLE	11:30~12:30 AERIAL HOOP LEVEL 1 AYA	11:00~12:00 POLE LEVEL 1 SHIGEKO	10:30~11:30 FREE POLE	11:00~12:00 FREE POLE	11:00~12:00 POLE LEVEL 1 SHIGEKO
12:00									
13:00	13:00~14:00 ポール・ホールクラス (スロームーブ) RYOTA	13:00~14:00 AERIAL HOOP 基礎クラス (レベル別) RYOTA	13:30~14:30 POLE LEVEL 1 MIKA	12:15~13:30 FREE POLE	12:45~14:00 AERIAL HOOP LEVEL 2 AYA	12:15~13:45 FREE POLE	12:00~13:00 ポール・ホールクラス (スロームーブ) RYOTA	12:15~13:30 POLE LEVEL 3&3 SHIGEKO	12:30~13:30 FREE POLE
14:00		New! 14:30~15:30 HAMMOCK DANCE LEVEL 2 RYOTA			New! 14:30~15:30 HAMMOCK DANCE LEVEL 2 RYOTA				
15:00	14:30~15:45 POLE LEVEL 2&3 SHIGEKO	16:00~17:00 MOMOKO	16:00~17:00 POLE LEVEL 2 AYUME	14:45~15:30 AYU	15:10~16:10 AYU	14:45~16:00 STATIC POLE FLOW AYUME	14:45~16:00 SPINNING POLE RYOTA	15:00~16:00 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2 AYUME	15:00~16:00 LEVEL 1&2 AYUME
16:00	16:00~17:15 EMJAY	17:20~18:35 AYU	17:20~18:35 SHIGEKO	16:20~17:35 AYU	16:50~18:05 AYU	16:20~17:20 SENA	16:15~17:15 STATIC POLE FLOW RYOTA	16:30~17:30 AERIAL SILK LEVEL 1&2 RYOTA	16:30~17:30 LEVEL 1&2 EMJAY
17:00									
18:00									
19:00	19:15~20:30 60・130 STATIC POLE FLOW AYU	19:45~20:55 FLEXIBILITY (基礎後付) ALK	19:30~20:30 POLE LEVEL 1 EMJAY	18:50~19:50 FREE POLE	19:00~20:10 SPINNING POLE LEVEL 1 Eles	18:40~19:45 POLE TRICK REQUEST LEVEL 1 NISHIO	18:00~19:00 ポール・ホール基礎 入門・初級 RYOTA	18:00~19:00 AERIAL SILK LEVEL 1&2 AYU	18:00~19:00 POLE LEVEL 1 KANAKO
20:00									
21:00	21:00~22:15 POLE LEVEL 3 EMJAY	21:00~22:15 FLEXIBILITY (基礎後付) ALK	20:45~21:45 POLE LEVEL 2 AYUME	20:00~21:00 FREE POLE	20:00~21:00 POLE TRICK REQUEST (ALL LEVEL) NISHIO	19:00~20:15 ポール・ホール基礎 入門・初級 KANAKO	18:00~19:00 AERIAL GYM HOOP キューブ・Tiger AYA	17:45~18:45 CORE & BODY CONDITION	18:00~20:00 FLEXIBILITY 入門 (ポール・レベル) EMJAY
22:00	22:15~23:45 FREE POLE 90分 2,500円	21:00~22:15 AERIAL HOOP LEVEL 1 & 2 RYU	22:10~24:00 レベル3以上 14,000 only	21:10~22:25 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING Eles	21:10~22:25 LEVEL 1 NISHIO				