

9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 FREE POLE	11:30~12:40 フリーエアリアル 80分 2,500円	11:30~12:30 FREE POLE	11:30~12:30 FREE POLE	11:30~12:30 エアリアルシルク レベル 1&2 AYA	11:30~12:45 ポール レベル2&3 skane platinum
12:30~13:45			12:45~13:45 ポール	13:00~14:00 スピニングポール レベル1 SHIGEKO	13:00~14:00 エアリアル ヨガ (ハンモック) AYA	13:30~14:30 ポール レベル 1&2 ELLES
13:00	ポール 3&4 MEMOYO	13:00~14:15 エアリアルシルク レベル 2 HARUKA	レベル 1 MOMO.K	スピニングポール レベル1 SHIGEKO	エアリアル ヨガ (ハンモック) AYA	13:30~14:30 ポール レベル 1&2 ELLES
14:00	14:00~15:00 スピニングポール レベル 1 MEMOYO	14:45~15:45 エアリアル ヨガ (ハンモック) AYA	14:00~15:00 ポール レベル 2 SHIGEKO	14:30~15:45 ポール 3&4 STATIC OR SPINNING KANAKO	エアリアルフープ レベル 1 AYA	14:45~15:45 ストレッチ 入門 ELLES
15:30~16:45			15:30~16:30			16:00~17:00
16:00	ポール レベル2&3 SHIGEKO	16:15~17:15 エアリアルシルク レベル 1&2 AYA	FREE POLE	16:00~17:15 POLE コンディショニング レベル3以上 KANAKO		16:00~17:00 FREE POLE
17:00						
17:30~18:45	17:30~18:45 21日 ELLES WDS 柔軟ストレッチ (Pole & Floor) ELLES	17:30~18:30 21日 エアリアルフープ レベル 1&2 MIKA		17:30~18:45 スピニングポール レベル2 ELLES		17:10~18:10 アフロハット基礎 入門 初級 BERKUN
18:00						18:15~19:15 目録書 1 ハウダ講習 ELLES
19:00	19:00~20:15 ポールドリック リクエスト (オールレベル) NISHIO	19:00~20:00 エアリアルシルク レベル 1 MIKA	19:00~20:00 ポール LEVEL 2 SHIGEKO	19:15~20:30 EXOTIC FLOOR FLOW (7/F/FLOW) MEMOYO	19:00~20:15 ポール レベル2&3 skane platinum	19:30~20:30 ポール レベル1 ELLES
20:00	20:30~21:45 ポール レベル2&3 NISHIO	20:15~21:30 エアリアルシルク レベル 2 MIKA	20:10~21:10 ポール 1&2 MOMO.K	20:45~22:00 ポール レベル 2&3 MEMOYO	20:30~21:30 ポール レベル 3&4 skane platinum	20:45~21:45 ポール レベル 2 SHIGEKO
21:00						
22:00	22:00~23:15 ポールレベルに 合わせてカスタマイズ！ (リクエスト可能) NISHIO	21:45~22:45 エアリアルシルク レベル1&2(14:21日) エアリアルフープ レベル1(7日) MIKA	FREE POLE		21:45~23:00 スピニングポール レベル2 1-8-15-29日 ELLES	22:15~24:00 レンタル！ ¥4,000 only!

9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・ヒール 基礎 (オールレベル) YOKO	11:30~12:45 ポール レベル2&3 PINOKO	11:30~12:30 ポール レベル1&2 AKI	11:30~12:45 ポール レベル2&3 AYUMI	11:00~12:30 FREE POLE 90分 2,500円	11:15~12:15 エアリアルシルク レベル1(入門) XIO
12:00	13:00~14:15 ポール レベル3 YOKO	13:00~14:00 ポール・ ヒールクラス レベル1&2 AKI	12:45~14:15 FREE POLE 90分 2,500円	12:50~14:05 FREE POLE XIO	12:50~14:05 FREE POLE	13:00~14:00 ポール・ヒール 基礎 (オールレベル) NON-P
13:00						
14:00	14:30~15:30 スピニングポール レベル1 MEMO.K	14:15~15:30 ポール レベル2&3 ELLES	14:30~15:30 ポール レベル2 (スロームーブ) YOKO	14:30~15:30 SPINNING SHIGEKO	14:30~15:30 セクシーチェア 入門 NON-P	14:30~15:30 ポール レベル 1 AYUMI
15:00	15:45~17:00	15:45~16:45	15:45~16:45 NEW 15:45~16:45 身体ほぐし・ ストレッチ skane platinum	15:45~16:45 (オールレベル) MOMO.K	15:45~16:45	15:45~16:45
16:00	ポール レベル3&4 STATIC OR SPINNING ELLES	ポール レベル 1&2 MOMO.K		15:45~16:45 エアリアルフープ レベル 1&2 ALK		ポール レベル2 AYUMI
17:00			17:00~18:00 FREE POLE			
18:00						
19:00	19:00~20:15 ポール レベル2&3 skane platinum	19:00~20:15 ポール レベル1 MOMO.K	19:15~20:15 ポール レベル SHIGEKO	19:15~20:15 ポール レベル SHIGEKO	19:15~20:15 エアリアルシルク レベル1 ALK	19:20~20:20 ポール・ヒール 基礎 (オールレベル) MOMO.K
20:00	20:30~21:45 ポール レベル 3&4 SHIGEKO	20:30~21:45 ポールアドバンス STATIC OR SPINNING skane platinum	20:30~21:30 ポール レベル2 ELLES	20:45~21:45 ポール レベル2 NISHIO	20:30~21:45 エアリアルシルク レベル2&3 ALK	20:45~21:45 レベル 1 SHIGEKO
21:00						
22:00		22:00~23:00 FREE POLE	21:45~22:45 ポール レベル 1&2 MOMO.K	22:00~23:15 ポールドリック リクエスト (オールレベル) NISHIO		

9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	11:00~12:00 FREE POLE	11:30~12:30 エアリアルフープ 難待クラス (オールレベル) AYA	11:00~12:00 ポール レベル 1&2 NON-P	11:00~12:00 FREE POLE	11:30~12:30 NEW 12:15~12:15 BooyABS exercise SHIGEKO	11:00~12:00 エアリアルフープ レベル 1&2 AYA	11:00~12:00 ポール レベル2&3 AYUMI	11:00~12:00 FREE POLE	11:00~12:00 ポール レベル1&2 SHIGEKO
12:00	12:10~13:10 スロームーブ (スロームーブ) NON-P	13:00~14:00 ハンモックダンス AYA	13:15~14:15 レベル 1 SHIGEKO	12:15~13:45 NEW 13:00~14:00 Latin Mix SHIGEKO	12:15~13:45 FREE POLE	12:15~13:15 ポール・ヒールクラス (スロームーブ) MOMOYO	12:15~13:30 ポール レベル2&3 SHIGEKO	12:30~13:30 基礎 AYUMI	12:30~13:30 ポール レベル1&2 SHIGEKO
13:00	13:20~14:20 スピニングポール レベル1 MEMO.K	14:30~15:30 エアリアルシルク レベル1&2 AYA	14:40~15:40 レベル 1 SHIGEKO	13:45~15:00 SHIGEKO WVS ヒールムーブメント SHIGEKO	14:30~15:30 ハンモックダンス AYA	13:30~14:30 ポール レベル 1 RYOTA	13:45~15:00 ポール レベル 3&4 SHIGEKO	14:00~15:00 ポール レベル 1 EMLIJAY	14:00~15:00 横・前後 開脚集中練習 (オールレベル) EMLIJAY
14:00	14:30~15:45 ポール レベル2&3 SHIGEKO	14:30~15:45 エアリアルシルク レベル1&2 AYA	14:40~15:45 ポール・ヒール 基礎 (オールレベル) MOMO.K	14:40~15:45 SHIGEKO	15:10~16:10 AYA	15:15~16:15 ポール レベル 1&2 EMLIJAY	14:45~16:00 ポール レベル 1 RYOTA	15:15~16:15 ポール レベル 1 AYUMI	15:10~16:10 ポール レベル 1 AYUMI
15:00									
16:00	16:00~17:15 柔軟+トリック EMLIJAY	17:30~18:30 エアリアルシルク レベル1&2 ALK	16:00~17:00 ポール レベル2 MOMO.K	16:00~17:00 チェアダンス AYA	16:50~17:50 AYUMI	16:50~17:50 エアリアルシルク レベル 1(入門) MIKA	16:15~17:15 アフロハット基礎 入門 初級 TOMONORI	16:45~17:45 エアリアルシルク レベル 1&2 AYA	16:20~17:20 ストレッチ 入門 NISHIO
17:00									
18:00									
19:00	19:00~20:15 4+1日 スピニングポール2 ELLES	19:00~20:00 FLEXIBILITY (柔軟強化) AYUMI	19:00~20:15 Static Pole Flow レベル3以上 AYUMI	18:29~19:25 ポール レベル3 AYUMP	17:45~18:45 FREE POLE	18:00~19:00 スピニングポール レベル1 MEMO.K	18:45~19:45 STATIC OR SPINNING MOMO.K	18:00~19:00 FREE POLE	17:45~18:45 ポール レベル 3&4 KANAKO
20:00	20:25~21:25 ポール・ヒールクラス (スロームーブ) EMLIJAY	20:15~21:15 エアリアルフープ レベル 1 & 2 ALK	20:30~21:30 ポール レベル1 & 2 AYUMI	20:00~21:00 ポール・ヒール 基礎 (オールレベル) NISHIO	20:00~21:15 FREE POLE	19:00~20:15 ポール レベル 1 NISHIO	19:00~20:15 ポールレベルに合わせて カスタマイズ！ (リクエスト可能) (オールレベル) KANAKO	19:15~20:30 EXOTIC FLOOR FLOW AYA	19:00~20:30 4+1日 ポール レベル 1 & 2 KANAKO
21:00									
22:00	NEW 21:35~22:35 ダンスムーブメント 初級 EMLIJAY	NEW 21:45~22:45 Cross Training アドバンス ELLES	21:40~22:55 ポール レベル 2&3 AYUMI	21:10~22:25 ポールアドバンス STATIC OR SPINNING ELLES	レンタルOK！！				