

月曜日 (Mon)			火曜日 (Tue)			水曜日 (Wed)			木曜日 (Wed)			金曜日 (Thu)		土曜日 (Sat)			日曜日 (Sun)		
Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI
11:00 NEW! 11:00~12:00 ストレッチ & 下半身トレーニング TOMO			10:30~11:30 ハンモック ストレッチ Mikitty ☆			11:00~12:00 エアリアルフープ レベル1 Mikitty ☆			11:15~12:15 ボール レベル2 YOKO	11:15~12:15 ボール レベル1 YOKO		10:30~11:30 エアリアルフープ レベル1 Mikitty ☆		10:45~11:45 ボール レベル2 Mikitty	10:45~11:45 ボール レベル1 Mikitty		10:45~11:45 エアリアルフープ レベル1 Mikitty		
12:00 NEW! 12:30~13:30 Pole Dance Fun! PINOKO ☆			12:00~13:00 エアリアルフープ レベル1&2 MIKA			12:25~13:25 ボールフロアフロー TOMO			12:30~13:30 スピニングボール レベル1 YOKO			12:00~13:00 ボール レベル2 YOKO	12:00~13:00 ボール レベル1 YOKO	12:00~13:15 ボール レベル2&3 YOKO			12:15~13:15 ボール レベル2 Mikitty	12:15~13:15 ボール レベル1 Mikitty	
14:00~15:15 ボール レベル2&3 PINOKO			13:30~14:30 スピニングボール 裸足 or ヒール レベル1 Mikitty ☆			13:45~14:45 ボール・ヒール 基礎 (オールレベル) Mikitty ☆		NEW! 13:40~14:40 ボールレベル1 でダンス TOMO	13:45~14:45 ボール・ヒール 基礎 (オールレベル) PINOKO ☆			13:15~14:15 ボール・ヒール 基礎 (オールレベル) YOKO		13:30~14:30 スピニングボール 裸足 or ヒール レベル1 Mikitty	13:30~14:30 キッズボール PINOKO		13:30~14:45 ボール レベル3&4 1・29日 AKI 8・15日 KANAKO 23日 日笠	12:15~13:15 ボール レベル1 Mikitty	
16:00 NEW! 18:15~17:15 16・30日 ボールレベル3以上 (ヒール) MOMOYO	NEW! 18:15~17:15 16・30日 ボール・ヒールクラス (スロームーブ) MOMOYO		14:45~15:45 FREE POLE			15:00~16:00 スピニングボール 裸足 or ヒール レベル1 & 2 PINOKO			15:00~16:00 ASIAN EXOTIC POLE			14:30~15:45 ボール レベル2 & 3 Mikitty		14:45~18:15 PINOKO WS PINOKO's Heels Style			15:00~16:00 ボール・ヒールクラス レベル1&2 KANAKO 22日	15:00~16:00 ボール・ヒール基礎 (オールレベル) MOMOYO	15:00~16:00 1・15・29日 ボディメンテナンス TOMO
17:00			16:00~17:00 EXOTIC FLOW (オールレベル) MOMOYO			16:15~17:30 ボール レベル2 & 3 RYOTA		16:30~17:30 ボール レベル1 Mikitty	16:15~17:30 ボール レベル2 & 3 YOKO			16:00~17:00 スピニングボール 裸足 or ヒール レベル1 Mikitty ☆		16:30~17:45 7・21日 ボール レベル2&3 MOMOYO	16:30~17:45 14・28日 ボール レベル3&4 AKI		16:15~17:15 ボール・ヒールクラス (スロームーブ) ELLES	16:15~17:15 ボール・ヒールクラス レベル1&2 AKI	
19:00 19:15~20:30 ボール レベル2&3 YUYU			17:15~18:15 ボールフロアフロー MOMO(MOMOE)			18:15~20:15 ボール レベル1 RYOTA	19:15~20:15 ボール レベル2 RYOTA		19:00~20:00 柔軟集中講座 EMJAY			19:20~20:35 ボール レベル3 & 4 リクエストOK! NISHIO		18:00~19:00 ボール・ヒール 基礎 (オールレベル) YOKO			17:30~18:45 ボール レベル2 & 3 Mikitty	17:30~18:45 ボール・ヒールクラス (スロームーブ) YOKO	
20:00 20:45~21:45 Sexy movement (オールレベル) YUYU			19:00~20:15 ボール レベル2 & 3 RYOTA			20:30~21:45 ボールレベル4 スタディック or スピニング RYOTA		20:45~21:45 ボール レベル1 Pego(KASUMI)	20:15~21:15 ボール・ ヒールクラス レベル1&2 EMJAY			20:50~22:05 ボール レベル2 & 3 NISHIO		19:15~20:15 エキゾチックケア 基礎 YOKO			19:00~20:00 ボール・ヒールクラス (スロームーブ) YOKO	20:15~21:00 YUYU's WS SEXY MOVEMENT アドバンス 8日	
21:00			20:30~21:45 スピニングボール レベル2 RYOTA					20:45~21:45 ボール レベル1 Pego(KASUMI)	21:30~22:45 ボール レベル2 & 3 EMJAY			21:40~22:40 12・29日 ボールレベル1 akane & platinum		20:30~21:45 ボール レベル2 & 3 MOMO's WS			20:15~21:30 SHIGEKI's WS YOKO's WS	20:15~21:30 YOKO's WS CHAIRACRO	
22:00														20:30~21:45 SPINNING			22日	15・29日	

♥・・・初心者マークのついているクラスはレベル1の生徒様でも受講可能なクラスです！

☆・・・星マークのついているクラスは"受け放題プラン"の生徒様が受講可能なクラスです！

※23日(月)は祝日のため、夜レッスンの時間が繰り上がっております。