

1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	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	11:15~12:15 FREE POLE	11:20~12:40 フリーエアリアル 80分 2,500円	11:45~12:45 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 akane ☆ platinum
12:00	12:30~13:45 ポール 3&4 MOMOYO	12:45~13:45 ポール レベル1 MOMO.K	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 ELLE
14:00	14:00~15:00 スピニングポール レベル1 MOMOYO	14:00~15:00 ポール レベル2 SHIGEKO	14:15~15:30 ポール 3&4 STATIC OR SPINNING KANAKO	14:30~15:45 エアリアルフープ レベル2 ALK	14:45~15:45 ストレッチ 入門 ELLES
15:00	15:30~16:45 ポール レベル2&3 SHIGEKO	16:00~17:00 エアリアルシルク レベル1&2 AYA	15:15~16:15 FREE POLE	15:45~17:00 ポール レベル2&3 KANAKO	16:15~17:30 ポール レベル3 SHIGEKO
16:00	16:00~17:00 ポール レベル2&3 SHIGEKO	16:00~17:00 エアリアルシルク レベル1&2 AYA	16:30~17:30 FREE POLE	16:15~17:30 ポール レベル3 SHIGEKO	16:10~17:10 ポール レベル1 ALK
17:00					18:00~19:00 アクロバット基礎 入門・初級
19:00	19:00~20:15 ポールドリック リクエスト (オールレベル) NISHO	19:00~20:00 エアリアルシルク レベル1 MIKA	19:15~20:15 ポール レベル2 SHIGEKO	19:15~20:30 EXOTIC FLOOR FLOW (アドバンス) MOMOYO	19:00~20:15 ポール レベル2&3 akane ☆ platinum
20:00	20:30~21:45 ポール レベル2&3 NISHO	20:15~21:30 エアリアルシルク レベル2 MIKA	20:30~21:30 ポール レベル1&2 MOMO.K	20:45~22:00 ポール レベル2&3 MOMOYO	20:30~21:45 ポール レベル3&4 akane ☆ platinum
21:00	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) NISHO	21:45~22:45 エアリアルシルク レベル1&2(11:20分) エアリアルフープ レベル1(18分) MIKA	21:45~22:45 FREE POLE	22:00~23:15 スピニングポール レベル ELLE	22:15~24:00 レンタル! !! ¥4,000 only

1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	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	11:15~12:30 ポール オールレベル 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	11:15~12:15 FREE POLE
12:00	12:45~13:45 ポール レベル3 YOKO	12:45~13:45 ポール・ ヒールクラス レベル1&2 AKI	12:45~14:15 FREE POLE	12:45~14:00 ドロップ集中講座 Pepi(KASUMI)	13:15~14:15 FREE POLE
14:00	14:40~15:40 スピニングポール ヒール基礎 レベル1&2 MOMO.K	14:00~15:15 ポール レベル2&3 ELLE	14:30~15:30 SPINNING SHIGEKO	14:20~15:40 フリーエアリアル 80分 2,500円	14:30~15:30 ポール レベル1&2 AYUMI
15:00	16:00~17:00 ポール レベル1&2 MOMO.K	15:30~16:45 8:20日 ポール 3&4 STATIC OR SPINNING KANAKO	15:45~16:45 FLEXIBILITY (柔軟強化) akane ☆ platinum	15:45~16:45 エアリアルフープ レベル1&2 AYUMI	15:45~16:45 ストレッチ 入門 AYUMI
16:00	17:00~18:15 ポールドリック リクエスト (オールレベル) ALK	17:00~18:15 アクロバット基礎 入門・初級 TOMONORI	17:00~18:00 11:00~18:00 アクロバット基礎 入門・初級 TOMONORI	17:30~18:45 エアリアルシルク レベル2 KOZUE	
19:00	19:00~20:15 ポール レベル3 MOMO.K	19:20~20:35 ポール レベル2&3 akane ☆ platinum	19:00~20:15 ポール レベル3 SHIGEKO	19:30~20:30 エアリアルシルク レベル1 ALK	19:15~20:15 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	20:50~22:05 ポール オールレベル akane ☆ platinum	20:40~21:40 ポール レベル2 ELLE	20:40~21:40 ポール レベル2 NISHO	20:40~21:40 レベル1 SHIGEKO
21:00	22:00~23:00 8:30日 スピニングポール1 13:27日 ポール・ヒールクラス (スロームーブ) SHIGEKO	22:20~23:20 FREE POLE	22:00~23:00 FREE POLE	21:45~23:00 ポールドリック リクエスト NISHO	

1月 スケジュール						
03-5412-2555 TEL受付時間 14:00~21:00						
	金曜日 (Fri)		土曜日 (Sat)		日曜日 (Sun)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
11:00	11:00~12:00 FREE POLE	11:30~12:30 エアリアルフープ 練習クラス (ヒール用) AYA	11:15~12:15 FREE POLE	11:00~12:15 ポール レベル2&3 SHIGEKO	11:30~12:30 エアリアルフープ レベル1&2 AYA	11:00~12:00 ポール レベル1&2 SHIGEKO
12:00	12:15~13:15 ポール・ヒールクラス (スロームーブ) SHIGEKO	13:00~14:00 ハンモックダンス AYA	12:30~13:30 BOOT CAMP 筋トレ SHIGEKO	13:00~14:00 Latin Mix AYA	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
13:00	13:30~14:30 スピニングポール ヒール基礎 レベル1&2 MOMO.K	14:30~15:30 エアリアルシルク レベル1&2 AYA	13:30~14:30 ポール レベル1 SHIGEKO	13:30~14:30 ハンモックダンス AYA	13:30~14:30 ポール レベル2 RYOTA	13:45~15:00 ポール レベル3&4 SPINNING SHIGEKO
14:00	14:45~16:00 ポール レベル2&3 SHIGEKO	16:00~17:00 チェアダンス AYA	14:45~15:45 ポール・ヒール 基礎 (オールレベル) MOMO.K	15:30~16:30 ハンモックダンス AYA	14:45~16:00 スピニングポール レベル2以上 RYOTA	14:00~15:00 14:00~15:00 ポール レベル1 AYUMI
15:00	16:15~17:30 ポール レベル3&4 EMJAY	17:30~18:30 エアリアルシルク レベル1&2 ALK	16:15~17:30 チェアダンス AYA	16:00~17:00 MOMO.K	15:15~16:15 レベル1 AYUMI	15:15~16:15 レベル1 AYUMI
16:00	19:00~20:15 15:29日 スピニングポール2 ELLE	19:00~20:00 FLEXIBILITY (柔軟強化) ALK	19:00~20:15 ポール レベル3 SHIGEKO	19:30~20:30 エアリアルシルク レベル1 ALK	19:15~20:15 ポール・ヒール 基礎 (オールレベル) MOMO.K	19:15~20:15 ポール レベル1 SHIGEKO
17:00	20:30~21:30 ポール・ヒールクラス (スロームーブ) EMJAY	20:15~21:15 エアリアルフープ レベル1&2 ALK	20:15~21:30 ポール・ヒール 基礎 (オールレベル) ELLE	20:30~21:30 ポール レベル2 AYUMI	20:15~21:30 FREE POLE	20:15~21:30 ポールレベルに合わせて カスタマイズ! (リクエスト可能) EXOTIC FLOOR FLOW MOMOYO
18:00	18:15~19:15 スピニングポール レベル1 ELLE	18:15~19:15 アクロバット基礎 入門・初級 TOMONORI	18:15~19:15 スピニングポール レベル1 ELLE	18:15~19:15 FREE POLE	18:00~19:00 AERIAL GYM HOOP キューブ Tava	18:00~19:00 ポール レベル1&2 KANAKO
19:00	20:30~21:30 ポール レベル3 ELLE	20:45~22:00 ポール レベル2 NISHO	20:15~21:15 エアリアルシルク レベル1 NISHO	20:15~21:15 FREE POLE	20:15~21:15 レベル1 NISHO	20:15~21:15 レベル1 NISHO
20:00	21:45~23:00 ポール レベル3 AYUMI	21:45~23:00 エアリアルフープ レベル1 ELLE	21:45~23:00 ポール レベル3 AYUMI	22:15~24:00 レンタル! !! ¥4,000 only		

…初心者マークのついていないクラスはレベル1の生徒様でも受講可能なクラスです!

※1月11日(月)は祝日の為、夜レッスンの時間が異なります。

…初心者マークのついていないクラスはレベル1の生徒様でも受講可能なクラスです!

…初心者マークのついていないクラスはレベル1の生徒様でも受講可能なクラスです!