

1月スケジュール																					
03-5412-2555 TEL受付時間 14:00~21:00						03-5412-2555 TEL受付時間 14:00~21:00															
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	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI	
11:00 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			
			12:00~13:00 エアリアルフープ レベル1&2 MIKA			12:30~13:30 ボールフロアフロー TOMO			12:30~13:30 スピニングボール ヒール 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		
13:30~14:45 ボール レベル2&3 PINOKO			13:45~14:45 ボール レベル1 SHI-KO			13:45~14:45 ボール レベル2 Mikitty			13:45~14:45 ボール・ヒール 基礎 PINOKO ☆			13:15~14:15 ボール・ヒール 基礎 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 17-31日 AKI			
15:00~16:00 FREE POLE			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		14:45~16:15 PINOKO WS Heels Style				15:00~16:00 EXOTIC FLOOR FLOW 基礎 MOMOYO	15:00~16:00 17-31日	15:00~16:00 17-31日	
16:15~17:15 11:25日 ボール レベル3以上 (ヒール) MOMOYO	16:15~17:15 18日 ボール ヒールクラス (スロームーブ) MOMOYO		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			16:15~17:30 PINOKO			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 PINOKO WS Heels Style				16:30~17:45 ボール レベル2&3 MOMOYO	16:30~17:45 スピニングボール ヒール レベル1 MOMOYO	16:15~17:15 ボール・ヒール基礎 (オールレベル) MOMOYO	
			17:15~18:15 ボールフロアフロー MOMO(MOMO)																	16:30~17:45 9-23日 ボール レベル2&3 MOMOYO	16:30~17:45 16-30日 ボール レベル2&3 MOMOYO
19:00~20:15 ボール レベル2&3 YUYU			19:10~20:10 ボール レベル1 Pego(KASUMI)			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 9-23日 ボール・ヒールクラス レベル1&2 16-30日 ボール・ヒールクラス (スロームーブ) YOKO				17:30~18:45 ボール レベル2&3 Mikitty			
20:30~21:30 Saxy movement (オールレベル) YUYU			20:45~21:45 ボール レベル2 Pego(KASUMI)			20:30~21:45 ボールレベル4 スタティックor スピニング RYOTA			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		19:30~20:30 ボール レベル1 Pego(KASUMI)	19:15~20:15 エキジチックコア 基礎 YOKO			19:00~20:00 ボール・ヒールクラス (スロームーブ) YOKO	20:15~21:30 NEW!! 20:15~21:30 YOKO's WS CHAIR EXO OLDSCHOOL	20:15~21:30 20:15~21:30 YOKO's WS CHAIR ACR0	
																				17日	31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！
 ※1月11日(月)は祝日の為、夜レッスンの時間が早くなります。