

# 9月スケジュール

03-5412-2555 TEL受付時間 14:00~21:00

月曜日 (Mon)	
Aスタジオ	Bスタジオ
11:30~12:30 ボール レベル 1&2 Non-P	
13:00~14:00 EXOTIC POLE	13:00~14:00 ボール・ヒール 超入門 (入門) NON-P
SHI-KO	
	14:15~15:15 お別れトレーニング Non-P
15:30~16:30 FREE POLE	15:45~16:45 FREE POLE
16:45~17:45 FREE POLE	17:00~18:00 FREE POLE
17:00~18:00 FREE POLE	
	19:00~20:00 (20日18:00~19:00) ボール レベル 1&2 Pego (Kasumi)
19:00~20:15 (20日18:00~20:15) ポールドリック リクエスト (オールレベル) NISHIO	20:45~21:45 (20日19:45~20:45) ボール レベル 1 Pego (Kasumi)
20:30~21:45 (20日19:30~20:45) ボール レベル 2&3 NISHIO	
22:00~23:15 (20日21:00~22:15) ボールレベルに合 わせてカスタマイズ! (リクエスト可能) NISHIO	

火曜日 (Tue)	
Aスタジオ	Bスタジオ
11:00~12:15 ボール レベル 2&3 SHI-KO	11:15~12:15 チケット専用フリポ
12:45~13:45 EXOTIC BASE WORK SHI-KO	12:30~13:30 チケット専用フリポ
14:00~15:00 スピニングボール レベル 1 KUMI	12:45~14:45 チケット専用フリポ
15:15~16:15 ボール レベル 1&2 KUMI	13:45~14:45 FREE POLE
17:00~18:00 ボール・ヒール 基礎 (オールレベル) KUMI	15:00~16:00 FREE POLE
19:15~20:15 スピニングボール レベル 1 RIE	15:45~16:45 FREE POLE
20:30~21:30 ボール レベル 1&2 RIE	16:45~17:45 エアリアルフープ レベル 1 AYA
	18:00~19:00 エアリアルフープ レベル 1&2 KOZUE
22:00~23:00 チケット専用フリポ	19:15~20:15 フリーポール SHIGEKO
	20:30~21:45 ボール レベル 3&4 NISHIO
	22:00~23:00 ストレッチ入門 NISHIO

水曜日 (Wed)	
Aスタジオ	Bスタジオ
11:45~13:00 ボール レベル 2&3 PINOKO	11:45~12:45 ボール レベル 1&2 KUMI
13:15~14:15 ヒール初心者さんクラス ~momoMc Style~ momoMc	13:15~14:15 FREE POLE
14:30~15:30 スピニングボール レベル 1&2 MOMO K	13:15~14:15 FREE POLE
15:45~16:45 ボール・ヒールクラス (スロームーブ) MOMO K	14:30~15:30 ボール・ヒール 超入門 (入門) KUMI
17:15~18:15 フリーポール SHIGEKO	14:30~15:30 ボール・ヒール 超入門 (入門) KUMI
19:00~20:15 フライングボールWS SHIGEKO	16:00~17:00 ボール レベル 1&2 KUMI
20:30~21:45 ボール レベル 4 STATIC OR SPINNING SHIGEKO	18:00~19:00 エアリアルフープ レベル 1&2 KOZUE
	19:30~20:30 ハンモックダンス レベル 1&2 KOZUE
	20:50~21:50 フロアアクロ 初級以上 TOMONORI

木曜日 (Thu)	
Aスタジオ	Bスタジオ
11:15~12:30 ポールドリック リクエスト (オールレベル) PINOKO	10:30~11:30 ボール レベル 1 Non-P
12:45~13:45 FREE POLE	11:45~12:45 ボール・ヒール 超入門 (入門) NON-P
14:00~15:00 FREE POLE	13:00~14:00 ボール レベル 1&2 akane☆platinum
15:30~16:30 アクロバット基礎 入門・初級 BEKKUN	14:15~15:15 Pole Floor Flow+ フロアアクロ
18:15~19:15 2・16日 スピニングボールヒール 1 MOMOYO	15:30~16:30 FREE POLE
18:15~19:15 9・30日 EXOTIC FLOW MOMOYO	16:45~17:45 FREE POLE
19:30~20:30 EXOTIC FLOOR FLOW 基礎 MOMOYO	18:00~19:15 スピニングボール レベル 2 以上 AI
20:45~21:45 9・30日 スピニングボールヒール 1 MOMOYO	19:30~20:30 ボール レベル 1&2 MOMO K
20:45~21:45 2・16日 EXOTIC FLOW MOMOYO	21:00~22:00 (23日19:50~20:50) エアリアルフープ レベル 1 MOMO K

金曜日 (Fri)	
Aスタジオ	Bスタジオ
12:30~13:45 EXOTIC POLE LEVEL 2 SHI-KO	11:00~12:00 ボール レベル 2 Non-P
14:00~15:00 ストレッチ 入門 AYUMI	12:15~13:15 ボール・ヒール 超入門 (入門) NON-P
15:15~16:15 スピニングボール レベル 1 AYUMI	13:30~14:30 スピニングボール ヒール レベル 1 MOMO K
18:00~19:15 フライングボールWS SHIGEKO	14:45~15:45 ボール レベル 1&2 Non-P
19:30~20:30 スピニングボール レベル 1 SHIGEKO	16:00~17:00 FREE POLE
21:00~22:00 ボール・ヒール 基礎 (オールレベル) MOMO K	17:15~18:15 FREE POLE
	18:45~19:45 ボール レベル 1 Pego (KASUMI)
	20:00~21:15 ボール レベル 2 & 3 Pego(KASUMI)
	21:30~22:30 チケット専用フリポ

土曜日 (Sat)	
Aスタジオ	Bスタジオ
10:30~11:30 ボール レベル 1&2 AI	10:30~11:30 チケット専用フリポ
11:45~13:00 スピニングボール レベル 2 以上 AI	11:45~13:00 ボール レベル 2&3 AYUMI
13:15~14:30 ボール レベル 3&4 AI	12:15~13:15 ボール レベル 2&3 AYUMI
14:45~15:45 スピニングボール 1 裸足orヒール MOMO K	13:15~14:15 ボールフロアフロー AYUMI
16:00~17:15 ボール レベル 2&3 4・18日 akane☆platinum 11・25日 Pego (KASUMI)	14:30~15:30 ボール レベル 1&2 4・18日 akane☆platinum 11・25日 Pego (KASUMI)
17:30~18:30 ボールレベル1&2 4・18日 akane☆platinum 11・25日 Pego (KASUMI)	15:00~17:00 コンディション75分WS 入門・初級 NON
18:45~19:45 スピニングボール 1 裸足orヒール Mkitty	16:00~17:30 エアリアルフープ レベル 2&3 AYUKO
20:00~21:00 FREE POLE	17:15~18:30 ボール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING MOMO K
	18:45~19:45 ボール・ヒール 基礎 (オールレベル) MOMO K

日曜日 (Sun)	
Aスタジオ	Bスタジオ
10:30~11:45 ボール レベル 2&3 AYUMI	11:00~12:00 12・26日 チケット専用フリポ NEW 10:45~11:45 5・19日 KPOP x POLEDANCE Pego (KASUMI)
12:00~13:00 スピニングボール 1 AYUYMI	12:15~13:15 12・26日 チケット専用フリポ 12:00~13:15 5・19日 ボール レベル 2&3 Pego (KASUMI)
13:15~14:30 ボール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING AYUMI	13:30~14:30 ボール レベル 1 5・19日 Pego (KASUMI) 12・26日 akane☆platinum
15:00~16:00 ボール レベル 2 5・19日 Pego (KASUMI) 12・26日 akane☆platinum	15:00~16:00 エアリアルフープ レベル 1 AYUKO
16:30~17:30 FREE POLE	16:15~17:30 エアリアルフープ レベル 2&3 AYUKO
	18:00~19:00 ボール・ヒールクラス (スロームーブ) MOMOYO
	19:15~20:15 FREE POLE
	19:30~20:45 EXOTIC FLOOR FLOW (ADVANCE) MOMOYO
	19日のみ 16:15~17:45 北京オリンピック代表 浅沼幸による本格スト レッチ&トレーニング WS!

...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!