

# 11月スケジュール

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 (Thu)			金曜日 (Fri)			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	
9:00				9:00~10:00 朝フリホ						9:00~10:00 朝フリホ												
10:00																						
11:00	11:00~12:00 ボール レベル 1 TOMO	11:00~12:00 ボール レベル 2 TOMO		10:30~11:30 エアリアルフープ レベル 1 Mikity ☆									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 ボール レベル 2 PINOKO	10:30~11:30 ボール レベル 1 PINOKO		
12:00	NEW! 12:30~13:15 Bungee Fitness TOMO			12:00~13:00 エアリアルフープ レベル 1&2 MKKA									12:30~13:30 スピニングボール レベル 1 YOKO						11:45~12:45 エキジチックチェア 基礎 YOKO	11:45~12:45 スピニングボール レベル 1 YOKO	12:00~13:00 ボール レベル 1 KUMI	12:10~13:10 ボール レベル 2 KUMI
13:00	NEW! 13:45~14:45 EXOTIC TRICK PINOKO			13:25~14:40 コンバージョン/足W 入付/指導 NON									13:45~14:45 緑・夜間館集中 Sally ☆						13:00~14:00 ストリップボール 基礎 (オールレベル) YOKO			
14:00				14:50~15:50 FREE POLE																14:45~15:45 ボール レベル 2 KUMI		
15:00	15:00~16:00 スピニングボール レベル 1 MOMOYO			16:00~17:00 EXOTIC FLOW (オールレベル) MOMOYO	23日祝日のみ 15:00~16:00 EXOTIC FLOW (オールレベル) MOMOYO								15:00~16:00 ASIAN EXOTIC POLE PINOKO						14:30~16:00 PINOKO's WS PINOKO's Hada Style	13日のみ!! 14:30~15:30 お話し Bungee Fitness!! TOMO		
16:00	16:15~17:30 ボール レベル 3&4 MOMOYO			18:00~17:00 EXOTIC FLOW (オールレベル) MOMOYO	23日祝日のみ 16:15~17:30 EXOTIC FLOW (オールレベル) MOMOYO								16:15~17:30 ボール レベル 2&3 YOKO						16:15~17:30 スピニングボール レベル 1 MOMOYO	16:15~17:15 キッズボール KUMI		15:00~16:00 17:01日 開館集中講座 TOMO
17:00													16:30~17:30 ボール レベル 1&2 RIE						16:15~17:30 ボール レベル 2&3 MOMOYO			
18:00													16:45~17:15 スピニングボール レベル 1 RIE						17:45~18:45 ストリップ スロームーブ YOKO			
19:00	19:00~20:15 ボール レベル 2&3 YUI			19:10~20:10 ボール レベル 1&2 AYA	19:15~20:30 23日祝日のみ 16:15~17:30 EXOTIC FLOOR FLOW (7F/心/ス) MOMOYO	19:20~20:20 23日祝日のみ 16:20~17:20 ボール レベル 2 Pego(KASUMI)							18:30~19:15 ボール レベル 1&2 YUI						18:00~20:15 ボール レベル 3&4 NISHIO			
20:00	20:30~21:30 ボールレベル基礎 (オールレベル) YUI			20:45~22:00 ボール レベル 2&3 MOMOYO	20:45~22:00 23日祝日のみ 17:45~19:00 ボール レベル 2&3 MOMOYO	21:00~22:00 23日祝日のみ 18:00~19:00 ボール レベル 1 Pego(KASUMI)							19:30~20:30 NEW! 19:30~20:30 19:24日 KPOP X POLE DANCE Pego(KASUMI)						19:30~20:15 ボール レベル 2&3 NISHIO			
21:00				20:45~22:00 ボール レベル 2&3 MOMOYO	20:45~22:00 23日祝日のみ 17:45~19:00 ボール レベル 2&3 MOMOYO	21:00~22:00 23日祝日のみ 18:00~19:00 ボール レベル 1 Pego(KASUMI)							19:30~20:30 3-17日 ボール レベル 1&2 Pego(KASUMI)						20:30~21:45 ボール レベル 2&3 NISHIO			
22:00													20:45~21:45 ボール レベル 1&2 YUI						20:40~21:40 ボール レベル 1&2 AYA			
													20:45~21:45 ボール レベル 1&2 YUI						20:15~21:45 13日 YOKO WS!! Chair Acro YOKO			
													22:00~23:00 柔軟クラス NISHIO									

☆...初心者マークのついてるクラスはレベル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!