

6月 五反田スタジオ 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	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	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00														
11:00		11:30~12:30												
12:00	11:30~12:30 ポール レベル 1&2 SALLY 5日AI	チケット専用フリポ	11:30~12:30 13・27日 スピニングポール超入門	11:30~12:30	11:45~13:00	11:45~13:00	11:30~12:45 ポール オールレベル	11:30~12:45 スピニングポール レベル 1	12:00~13:00 BODY CONTROL STRETCH	12:00~13:00 AYUMI	12:30~13:30 ポール レベル 1&2 MOMOKI	10:30~11:45 ポール レベル 1&2 AI ※3日のみ スピニングポール入門 YOSHIBURO	10:30~11:45 ポール レベル 2&3	11:00~12:00
13:00	13:00~14:00 ※19日FREE POLE	チケット専用フリポ	12:45~14:00 SALLY 6日ms	12:45~14:00	PINOKO	AYUMI	PINOKO	13:00~14:00 ポール レベル 1&2 Pego (KASUMI) 15日ELLES	13:00~14:00 ポール レベル 1&2 Pego (KASUMI) 15日ELLES	13:30~14:45 ポール レベル 3&4 AYUMI	12:30~13:30 ポール レベル 1&2 MOMOKI	12:00~13:00 スピニングポール レベル 2以上 (80min)	11:45~13:00 ※3日Aスタジオ	12:00~13:15
13:00	閉店 & 練習強化 acha		12:45~14:00 ポール レベル 2&3 AI	ポール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING				13:00~14:00 スピニングポール レベル 1	13:00~14:00 ポール レベル 1&2 Pego (KASUMI) 15日ELLES	13:30~14:45 ポール レベル 3&4 AYUMI	13:15~14:30 ※3日FREE POLE	13:15~14:30 NEW! 13:15~14:15 ※3日FREE POLE	12:00~13:15 ポール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING	12:15~13:15 ※1日のみ スピニングポール入門 YOSHIBURO
14:00	14:15~15:15 運動の時間 acha	14:15~15:15 ※19日FREE POLE	14:15~15:15 ポール レベル 2&3 AI	14:15~15:15	PINOKO			14:15~15:15 チケット専用フリポ	14:15~15:15	13:30~14:45 ポール レベル 3&4 AYUMI	14:00~15:00 21・23日 ポール ヒール超入門	13:15~14:30 NEW! 13:15~14:15 ※3日FREE POLE	13:30~14:30 ポール レベル 1&2 Pego (KASUMI) 18日YOSHIBURO	12:15~13:15 ※1日のみ スピニングポール入門 YOSHIBURO
15:00	15:30~16:30 スピニングポール レベル 1	15:30~16:30	14:15~15:15 運動の時間 acha	14:15~15:15 ポール ヒール超入門	14:30~15:30 スピニングポール レベル 1	14:30~15:30	14:15~15:15 BODY CONTROL STRETCH	14:15~15:15 チケット専用フリポ	15:30~16:30 ※18~22日のみ 16:00~17:00	15:15~16:15 スピニングポール レベル 1	14:45~15:45 ポール レベル 1&2 YOSHIBURO	13:15~14:30 NEW! 13:15~14:15 ※3日FREE POLE	13:30~14:30 ポール レベル 1&2 Pego (KASUMI) 18日YOSHIBURO	12:15~13:15 ※1日のみ スピニングポール入門 YOSHIBURO
16:00	16:30~17:30 スピニングポール レベル 1	16:30~17:30	15:45~16:45 チケット専用フリポ ヒール着用不可	15:45~16:45	MOMOKI	15:45~16:45 スピニングポール レベル 1	15:45~16:45 Sexy Slow Movement	16:30~17:30 チケット専用フリポ	16:30~17:30 FREE POLE ヒール着用不可	15:15~16:15 AYUMI	14:45~15:45 スピニングポール レベル 1&2	13:15~14:30 NEW! 13:15~14:15 ※3日FREE POLE	13:30~14:30 ポール レベル 1&2 Pego (KASUMI) 18日YOSHIBURO	12:15~13:15 ※1日のみ スピニングポール入門 YOSHIBURO
17:00			16:45~17:45 チケット専用フリポ ヒール着用不可	16:45~17:45	MOMOKI	17:00~18:00	17:00~18:00 チケット専用フリポ ヒール着用不可	17:00~18:00 チケット専用フリポ	16:30~17:30 FREE POLE ヒール着用不可	15:15~16:15 AYUMI	14:45~15:45 スピニングポール レベル 1&2	13:15~14:30 NEW! 13:15~14:15 ※3日FREE POLE	13:30~14:30 ポール レベル 1&2 Pego (KASUMI) 18日YOSHIBURO	12:15~13:15 ※1日のみ スピニングポール入門 YOSHIBURO
18:00														
19:00	19:00~20:15 ポールドリッククエスト オールレベル NISHIO	19:00~20:00 ヒール超入門	19:00~20:15 スピニングポール レベル 1	19:00~20:15 ポール レベル 2&3	19:00~20:00 スピニングポール レベル 1	19:00~20:00	19:00~20:00 Sexy Move + Floor Trick	19:00~20:15 スピニングポール レベル 1	19:00~20:00 ※9日除く	18:00~19:15 スピニングポール レベル 2以上	17:30~18:30 ポールドリッククエスト レベル 1	14:45~15:45 ポール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING (60min) SALLY 10日AYUMI	13:15~14:30 NEW! 13:15~14:15 ※3日FREE POLE	12:15~13:15 ※1日のみ スピニングポール入門 YOSHIBURO
20:00		YUI		acha	19:15~20:15 ポール レベル 1&2 AYUMI			20:15~21:15 ポール・ヒールクラス スロームーブ	19:15~20:15 ※9日FREE POLE	18:00~19:15 スピニングポール レベル 2以上	17:30~18:30 FLEXY TRICK	14:45~15:45 ポール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING (60min) SALLY 10日AYUMI	13:15~14:30 NEW! 13:15~14:15 ※3日FREE POLE	12:15~13:15 ※1日のみ スピニングポール入門 YOSHIBURO
21:00	20:30~21:45 ポール レベル 2&3 NISHIO	20:30~21:45 ポール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING	20:15~21:15 ポール レベル 1&2 RIE	20:30~21:30 BODY CONTROL STRETCH	20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15	20:45~21:45 ポール・ヒールクラス スロームーブ	20:15~21:30 ※7日除く	18:00~19:15 スピニングポール レベル 2以上	17:30~18:30 FLEXY TRICK	14:45~15:45 ポール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING (60min) SALLY 10日AYUMI	13:15~14:30 NEW! 13:15~14:15 ※3日FREE POLE	12:15~13:15 ※1日のみ スピニングポール入門 YOSHIBURO
22:00	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) NISHIO	22:00~23:00 チケット専用フリポ	21:30~22:30 チケット専用フリポ	acha	21:30~22:30	21:30~22:30	21:30~22:30	20:45~21:45 ポール・ヒールクラス スロームーブ	20:15~21:30 ※7日除く	18:00~19:15 スピニングポール レベル 2以上	17:30~18:30 FLEXY TRICK	14:45~15:45 ポール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING (60min) SALLY 10日AYUMI	13:15~14:30 NEW! 13:15~14:15 ※3日FREE POLE	12:15~13:15 ※1日のみ スピニングポール入門 YOSHIBURO

***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!