

# 10月 銀座スタジオ スケジュール

|       | 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)                                                                                                               |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 |                                                                                                                                                |  10:00～11:00<br>ポール<br>レベル 1&2<br>HITOMI  |  10:30～11:30<br>エアリアルフープ<br>入門・基礎<br>Hitomi |                                           |                                                                                                                                                      |  10:30～11:45<br>ポール<br>レベル 2&3<br>AYUMI    |                                                                                                                         |
| 11:00 |  11:00～12:00<br>※9日除く<br>エアリアルシルク<br>入門・基礎<br>ACO             |  11:15～12:15<br>スピニングボール<br>超入門<br>Hitomi |                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                      | 12:00～13:00<br>スピニングボール<br>レベル 1<br>AYUMI                                                                                     |  11:15～12:15<br>ポール<br>レベル 1&2<br>ao |
| 12:00 |                                                                                                                                                | 12:30～13:30<br>FREE POLE                                                                                                   |  12:00～13:00<br>ポール<br>レベル 1&2<br>Hitomi    |                                           |  12:45～13:45<br>6・20日<br>エアリアルフープ入門・基礎<br>13・27日<br>ハンモックダンス<br>AYA | 12:45～13:45<br>NEW!! 13:15～14:15<br>BODY CONTROL<br>STRETCH<br>AYUMI                                                          | 12:45～13:45<br>POLE ART<br>(POLE LEVEL 2以上)<br>ao                                                                       |
| 13:00 |  12:15～13:15<br>※9日除く<br>エアリアルシルク<br>レベル 1<br>ACO             |                                                                                                                            | 13:15～14:15<br>FREE POLE                                                                                                     |                                           |                                                                                                                                                      | 14:00～15:00<br>AYUMI                                                                                                          | 14:00～15:15<br>ポール レベル 3&4<br>STATIC OR SPINNING<br>NISHIO                                                              |
| 14:00 | 14:00～15:15<br>ポールトリックリクエスト<br>(オールレベル)<br>NISHIO                                                                                              | 14:00～15:15<br>スピニングボール<br>レベル 1<br>SALLY                                                                                  |  14:30～15:30<br>ポール<br>ヒール超入門<br>MOMO.K     |                                           |  14:00～15:00<br>エアリアルフープ<br>オールレベル<br>AYA                           |  14:30～15:30<br>スピニングボール<br>超入門<br>MOMO.K  | 15:30～16:30<br>倒立・柔軟強化クラス<br>NISHIO                                                                                     |
| 15:00 |  15:30～16:30<br>ポール<br>レベル 1&2<br>NISHIO                      | 15:30～16:45<br>ポール<br>レベル 2&3<br>SALLY                                                                                     | 15:45～16:45<br>柔軟クラス・後編入門<br>MOMO.K                                                                                          |                                           |  15:30～16:30<br>ポール<br>レベル 1&2<br>AYA                               | 17:00～18:15<br>FLEXY TRICK<br>(75min)<br>MOMO.K                                                                               | 16:45～18:00<br>ポール<br>レベル 2&3<br>NISHIO                                                                                 |
| 16:00 |                                                                                                                                                |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                         |
| 17:00 | 17:15～18:15<br>2・16・30日<br>スピニングボール<br>レベル 1<br>Pego (KASUMI)                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                         |
| 18:00 |  18:30～19:30<br>2・16・30日<br>ポール<br>レベル 1&2<br>Pego (KASUMI) | 19:00～20:15<br>ポール レベル 3&4<br>STATIC OR SPINNING<br>SALLY                                                                  | 19:00～20:00<br>Sexy Movement<br>MOMO.K                                                                                       | 18:00～19:00<br>スピニングボール<br>レベル 1<br>SALLY |  18:45～19:45<br>ポール<br>レベル 1&2<br>ELLES                           |  18:30～19:30<br>ポール<br>レベル 1&2<br>NISHIO | 18:15～19:15<br>8・29日<br>スピニングボール<br>レベル 1<br>RIE                                                                        |
| 19:00 | 19:45～20:45<br>※9日 16:45～17:45<br>ヒールコレオクラス<br>YUI                                                                                             | 20:30～21:30<br>ポール<br>レベル 1&2<br>SALLY                                                                                     | 20:15～21:15<br>スピニングボール<br>レベル 1&2<br>MOMO.K                                                                                 | 19:15～20:15<br>柔軟強化クラス<br>SALLY           | 20:00～21:00<br>スピニングボールヒール<br>(オールレベル)<br>ELLES                                                                                                      | 19:45～21:00<br>ポールトリックリクエスト<br>(オールレベル)<br>NISHIO                                                                             | 19:30～20:30<br>8・29日<br>スピニングボール<br>入門<br>RIE                                                                           |
| 20:00 | ※16日のみ<br>KPOPでヒールコレオ<br>Pego (KASUMI)                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                         |
| 21:00 | 21:00～22:15<br>※9日 18:00～19:00<br>ポール レベル 3&4<br>STATIC OR SPINNING<br>YUI<br>16日Pego (KASUMI)                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                         |
| 22:00 |                                                                                                                                                |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                         |

 …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！