

1月スケジュール		03-5412-2555 TEL受付時間 14:00~21:00				1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 (Wed)		金曜日 (Thu)		土曜日 (Sat)		日曜日 (Sun)	
Aスペース	Bスペース	Aスタジオ	Bスペース	Aスタジオ	Bスペース	Aスタジオ	Bスペース		Bスペース		Bスペース		Bスペース
11:00	11:00~12:00 MAMA POLE With BABY	10:00~11:00 AERIAL SILK LEVEL 1 Lily		10:45~11:45 AERIAL HOOP LEVEL 1 Aki		11:45~12:45 POLE LEVEL 2 YOKO	11:45~12:45 POLE LEVEL 1 YOKO	11:45~12:45 EXOTIC Floor Tricks YOKO				11:00~12:00 POLE LEVEL 1 YOKO	
12:00	12:30~13:45 POLE 3&4 SPINING or STATIC (裸足orヒール選択可) SHI-KO	11:30~12:30 AERIAL HOOP LEVEL 1 MIKA		12:20~13:20 ポール・ヒールクラス LEVEL1&2 AKI		13:00~14:00 SPINING POLE HEELS Level 1 YOKO		13:00~14:15 EXOTIC POLE LEVEL 3 SHI-KO		12:15~13:15 POLE LEVEL 2 YOKO	12:15~13:15 POLE LEVEL 1 YOKO	12:10~13:10 FREE POLE	
13:00	14:00~15:15 EXOTIC POLE LEVEL 2&3 SHI-KO	13:00~14:15 POLE LEVEL 2&3 MOMOYO		14:30~15:30 ポール・ヒール基礎 (オールレベル) momoMc		14:15~15:15 ポール・ヒールクラス LEVEL1&2 PINOKO		14:30~15:30 ポール・ヒールクラス LEVEL1 YOKO		13:30~14:45 POLE LEVEL 3 YOKO		13:15~14:15 POLE LEVEL 2 YOKO	
14:00	15:30~16:30 POLE LEVEL 2 PINOKO	14:30~15:30 EXOTIC BASE WORK MOMOYO		14:45~16:00 POLE LEVEL 2&3 YOKO		15:30~16:45 POLE LEVEL 2&3 YOKO		15:45~16:45 POLE LEVEL 2 TOMO		15:00~16:00 KIDS ACROBAT TOMONORI		14:30~15:30 ポール・ヒールクラス LEVEL2 YOKO	
15:00		16:00~17:00 POLE LEVEL 1 EMIJAY	16:00~17:00 POLE LEVEL 2 EMIJAY	16:15~17:15 SPINING POLE LEVEL 1 (裸足orヒール選択可) PINOKO					15:45~16:45 POLE LEVEL 1 TOMO	16:00~17:00 KIDS POLE Eitzabrthi		15:40~16:40 柔軟メンテナンス TOMO	
16:00										17:30~19:00 PINOKO's Heels Style WS オールレベル PINOKO		16:45~18:00 POLE LEVEL 3&4 リクエストOK! TOMO	
17:00										19:15~20:15 FREE POLE		18:15~19:15 POLE Floor Flow TOMO	
18:00													
19:00													
20:00	19:20~20:20 ポール・ヒールクラス (スロームーブ) OJ	19:20~20:35 POLE LEVEL 2&3 EMIJAY		19:30~20:30 POLE LEVEL 1 RYOTA		19:30~20:30 POLE Floor Flow (Level 1) TOMO		19:30~20:30 FLEXIBILITY (柔軟強化) NISHIO					
21:00	20:45~21:45 POLE LEVEL 1 OJ	20:45~21:45 ポール・ヒールクラス LEVEL1&2 EMIJAY		20:45~21:45 POLE LEVEL 2 RYOTA		20:45~22:00 POLE LEVEL 3 TOMO	20:45~21:45 POLE LEVEL 2 TOMO	20:45~22:00 POLE TRICK REQUEST (ALL LEVEL) NISHIO					
22:00													