

### 3月スケジュール

	月曜日 (Mon)		火曜日 (Tue)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
11:00	11:30-12:30 FREE POLE		11:30-12:30 FREE POLE	11:30-12:30 AERIAL SILK LEVEL 1&2
12:00	12:45-13:45	12:30-13:30 AERIAL SILK LEVEL 1&2	12:45-13:45 FREE POLE	13:00-14:15 AYA
13:00	SPINNING POLE LEVEL 1 ELLES	FREE POLE	FREE POLE	13:00-14:00 AERIAL YOGA HAMMOCK
14:00	14:00-15:15 POLE LEVEL 1	14:00-15:00 AERIAL YOGA HAMMOCK	14:00-15:00 POLE LEVEL 2	14:30-15:30 AERIAL HOOP LEVEL 1
15:00	15:30-16:45 POLE LEVEL 3&4	15:30-16:30 POLE	16:00-17:00 POLE LEVEL 3	16:00-17:15 POLE LEVEL 2
16:00	16:30-17:00 SHOGEKO	16:45-17:45 FLEXIBILITY 柔軟強化入門	17:00-18:00 LEVEL 1 ELLES	17:00-18:00 FREE POLE
17:00		17:00-18:00 FREE POLE	17:00-18:00 FREE POLE	17:00-18:00 FREE POLE
18:00		18:00-19:10 FLEXIBILITY 柔軟強化入門	18:00-19:10 FLEXIBILITY 柔軟強化入門	18:00-19:10 FLEXIBILITY 柔軟強化入門
19:00	19:30-20:45 POLE TRICK REQUEST	19:20-20:20 AERIAL SILK LEVEL 1&2	19:30-20:30 POLE LEVEL 2	19:15-20:30 POLE LEVEL 3&4
20:00	20:45-21:00 ALL LEVEL NISHIO	20:45-21:45 AYA	20:45-21:45 SHOGEKO	20:45-21:45 RYOTA
21:00	21:00-21:00 スリッパ 入門	21:00-21:00 HAMMOCK DANCE	21:00-21:30 LEVEL 1 AYA	20:45-21:45 POLE LEVEL 3&4
22:00		21:40-22:40 FREE POLE	22:15-23:45 FREE POLE	22:00-23:30 大倉育成コース

### 3月スケジュール

03-5412-2555 TEL受付時間 14:00~21:00

	水曜日 (Wed)		木曜日 (Thu)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
11:00	11:30-12:45 POLE LEVEL 2&3	11:30-12:45 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING	11:30-12:30 FREE POLE	11:30-12:45 POLE LEVEL 3
12:00	13:00-14:15 SHOGEKO	13:00-14:00 PINKO	13:00-14:00 FREE POLE	13:00-14:00 OJAYAMA
13:00	13:00-14:15 POLE LEVEL 3&4 STATIC OR SPINNING	13:00-14:00 POLE	13:00-14:15 LEVEL 1 MOMOK	13:00-14:00 FREE POLE
14:00	14:30-15:30 SPINNING POLE LEVEL 1	14:15-15:30 FLEXIBILITY + TRICK 練習 初心者歓迎可	14:30-15:30 SHOGEKO	14:15-15:30 スリッパ 入門
15:00	15:45-16:45 LEVEL 1&2 MOMOK	15:45-17:00 EMJAY	16:00-17:00 POLE LEVEL 2	16:00-17:15 POLE LEVEL 3&4
16:00	16:00-17:00 ポール・ホールクラス	16:00-17:00 POLE LEVEL 3	16:00-17:00 POLE LEVEL 2	16:00-17:15 POLE LEVEL 3&4
17:00	17:00-18:00 LEVEL 1&2 ELLES	17:15-18:15 EMJAY	17:15-18:15 EMJAY	17:15-18:15 ALK
18:00		18:00-19:10 FLEXIBILITY 柔軟強化入門	18:00-19:10 FLEXIBILITY 柔軟強化入門	18:00-19:10 FLEXIBILITY 柔軟強化入門
19:00	19:20-20:35 POLE LEVEL 3&4	19:20-20:20 SPINNING POLE LEVEL 1	19:20-20:35 POLE LEVEL 3	19:20-20:20 POLE LEVEL 2
20:00	20:45-22:00 SHOGEKO	20:45-22:00 ポール・ホールクラス	20:45-21:45 LEVEL 1 SHOGEKO	20:45-21:45 SHOGEKO
21:00	20:45-22:00 SHOGEKO	20:45-22:00 ポール・ホールクラス	20:45-21:45 LEVEL 1 SHOGEKO	20:45-21:45 SHOGEKO
22:00		22:00-23:00 FREE POLE	22:15-23:45 FREE POLE	22:00-23:00 スリッパ 入門

### 3月スケジュール

	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
11:00	11:00-12:00 FREE POLE	11:30-12:30 AERIAL YOGA (HAMMOCK)	11:00-12:00 FREE POLE	11:30-12:30 AERIAL HOOP LEVEL 1	10:50-11:30 FREE POLE	11:00-12:00 FREE POLE
12:00	12:05-13:05 FREE POLE	12:15-13:30 AYA	12:15-13:30 POLE LEVEL 2&3	12:45-14:00 FREE POLE	12:00-13:00 ポール・ホールクラス	12:15-13:30 FREE POLE
13:00	13:15-14:15 SPINNING POLE LEVEL 1 MOMOK	13:00-14:00 AERIAL HOOP LEVEL 1	13:00-14:00 SHOGEKO	13:45-15:00 AYA	14:00-15:00 ポール・ホールクラス	13:45-14:45 FREE POLE
14:00	14:30-15:45 LEVEL 1 MOMOK	14:30-15:30 New 1 14:30-15:30 HAMMOCK DANCE	14:30-15:30 SHOGEKO	14:30-15:30 HAMMOCK DANCE	14:00-15:00 POLE LEVEL 2	13:45-14:45 SPINNING POLE LEVEL 1 SHOGEKO
15:00	15:30-16:45 POLE LEVEL 3	15:10-16:10 HAMMOCK DANCE LEVEL 2	15:10-16:10 SHOGEKO	15:10-16:10 AYA	14:45-16:00 FLEXIBILITY A門	15:00-16:00 SPINNING POLE LEVEL 1 SHOGEKO
16:00	16:00-17:15 POLE LEVEL 4	16:00-17:00 AERIAL SILK LEVEL 1	16:00-17:00 POLE LEVEL 2	16:20-17:35 ALK	16:20-17:20 ポール・ホールクラス	16:30-17:30 ポール・ホールクラス
17:00	ELLES	AYA	SHOGEKO	16:50-18:05 POLE LEVEL 2	16:50-18:05 FLEXIBILITY 柔軟強化入門	16:50-18:05 FLEXIBILITY A門
18:00		17:15-18:15 FREE POLE	17:15-18:15 FREE POLE	17:45-18:45 ALK	17:30-18:30 POLE LEVEL 3&4	17:30-18:30 POLE LEVEL 3&4
19:00	19:30-20:30 SPINNING POLE LEVEL 1&2	19:45-20:45 エアリアルグループ レベル1	19:30-20:30 POLE	19:00-20:00 LEVEL 1 ELLES	18:45-19:45 FREE POLE	19:00-20:30 FREE POLE
20:00	20:45-22:00 SPINNING POLE LEVEL 1&2	21:00-22:15 エアリアルグループ レベル1 & 2	20:45-21:45 LEVEL 1 EMJAY	20:15-21:30 FREE POLE	20:45-21:45 LEVEL 1 NISHIO	21時からOK!!
21:00	20:45-22:00 SHOGEKO	20:45-22:15 AIRIAL HOOP LEVEL 1 & 2	20:45-21:45 LEVEL 1 EMJAY	20:15-21:30 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING	20:45-21:45 LEVEL 1 NISHIO	21時からOK!!
22:00		22:15-23:45 FREE POLE	22:15-23:45 FREE POLE	22:10-24:00 レンタル！！ 14:00 only	22:10-24:00 レンタル！！ 14:00 only	22:10-24:00 レンタル！！ 14:00 only

※