

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 OJ |
| 16:00 | 16:30-17:00 SHGEXO | 16:45-17:45 FLEXIBILITY 柔軟強化入門 ELLES | 17:00-18:00 FREE POLE | 17:00-18:00 FREE POLE |
| 17:00 | | 18:45-19:45 FREE POLE | | 18:10-19:10 FLEXIBILITY 柔軟強化入門 中級 |
| 18:00 | | | | 19:30-20:45 POLE TRICK REQUEST |
| 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 SHGEXO | 20:40-21:55 RYOTA |
| 21:00 | 21:00-21:00 スリッパ 入門 NISHIO | New !! 20:45-21:45 HAMMOCK DANCE AYA | 20:45-22:00 LEVEL 1 AU | 20:45-21:45 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING RYOTA |
| 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 90分 2,500円 |

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 SHGEXO | 11:30-12:45 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING PINKO | 11:30-12:30 FREE POLE | 11:30-12:45 POLE LEVEL 3 OJAYAMA |
| 12:00 | 13:00-14:15 POLE LEVEL 3&4 STATIC OR SPINNING SHGEXO | 13:00-14:00 POLE | 13:00-14:15 POLE LEVEL 1 MOMOK | 13:00-14:00 FREE POLE |
| 13:00 | 14:30-15:30 SPINNING POLE LEVEL 1 MOMOK | 14:15-15:30 FLEXIBILITY + TRICK 練習 初心者-中級者可 ナーブルレボ | 14:30-15:45 POLE LEVEL 4 STATIC OR SPINNING SHGEXO | 14:15-15:30 AERIAL SILK LEVEL 1 ALK |
| 14:00 | 14:30-15:30 SPINNING POLE LEVEL 1 MOMOK | 14:15-15:30 FLEXIBILITY + TRICK 練習 初心者-中級者可 ナーブルレボ | 14:30-15:45 POLE LEVEL 4 STATIC OR SPINNING SHGEXO | 14:15-15:30 AERIAL SILK LEVEL 1 ALK |
| 15:00 | 15:45-16:45 POLE LEVEL 1&2 ELLES | 15:45-17:00 EMJAY | 16:00-17:00 POLE LEVEL 2 MOMOK | 16:00-17:15 POLE LEVEL 3&4 EMJAY |
| 16:00 | 16:30-17:00 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2 ELLES | 16:00-17:00 POLE LEVEL 3 MOMOK | 16:00-17:00 POLE LEVEL 2 MOMOK | 16:00-17:15 POLE LEVEL 3&4 EMJAY |
| 17:00 | | | 17:15-18:15 EMJAY | |
| 18:00 | | | | 17:10-18:10 FLEXIBILITY (柔軟強化) Elizabeth |
| 19:00 | 19:20-20:35 POLE LEVEL 3&4 | 19:20-20:20 SPINNING POLE LEVEL 1 AU | 19:20-20:35 POLE LEVEL 3 | 19:20-20:20 AERIAL SILK LEVEL 1 |
| 20:00 | 20:45-22:00 SHGEXO | 20:45-22:00 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING RYOTA | 20:45-21:45 LEVEL 1 SHGEXO | 20:30-22:00 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2 EMJAY |
| 21:00 | 20:45-22:00 SHGEXO | 20:45-22:00 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING RYOTA | 20:45-21:45 LEVEL 1 SHGEXO | 20:45-21:45 AERIAL SILK LEVEL 2&3 ALK |
| 22:00 | | | 22:00-23:00 FREE POLE | 22:00-23:00 スリッパ 入門 NISHIO |

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) AYA | 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 POLE LEVEL 2&3 SHGEXO | 12:45-14:00 AERIAL HOOP LEVEL 2 AYA | 12:15-13:40 FREE POLE | 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 (初心者) OJAYAMA | 13:00-14:00 POLE LEVEL 1 MOMOK | 13:45-15:00 POLE LEVEL 1&2 AU | 14:00-15:00 POLE LEVEL 2 AU | 13:45-14:45 SPINNING POLE LEVEL 1 SHGEXO |
| 14:00 | 14:30-15:45 POLE LEVEL 3 HAMMOCK DANCE LEVEL 1 | New !! 14:30-15:30 HAMMOCK DANCE LEVEL 2 AYA | 14:30-15:30 SHGEXO | 14:30-15:30 HAMMOCK DANCE LEVEL 1 AU | 14:00-15:00 POLE LEVEL 2 AU | 13:45-14:45 SPINNING POLE LEVEL 1 SHGEXO |
| 15:00 | 15:30-16:45 POLE LEVEL 3 SHGEXO | 15:10-16:10 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2 MOMOK | 15:10-16:10 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2 MOMOK | 15:10-16:10 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2 YOKO | 15:45-16:45 FLEXIBILITY A門 MOMO K | 15:00-16:00 SPINNING POLE LEVEL 1&2 MOMO K |
| 16:00 | 16:00-17:15 POLE LEVEL 4 ELLES | 16:00-17:00 AERIAL SILK LEVEL 1 AYA | 16:00-17:00 POLE LEVEL 2 SHGEXO | 16:20-17:35 POLE LEVEL 3 | 16:20-17:20 ALK | 16:30-17:30 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2 MOMO K |
| 17:00 | | | | 16:50-18:05 AERIAL SILK LEVEL 2 | 16:50-18:05 ポール・ホールクラス (ポール・レボ) YOKO | 16:15-17:15 FLEXIBILITY 入門 中級 TOMOKO |
| 18:00 | | | | 17:45-18:45 FREE POLE | 17:30-18:30 ALK | 17:30-18:30 AERIAL GYM HOOP, キーボード, Turn |
| 19:00 | 19:30-20:30 SPINNING POLE LEVEL 1&2 (清泉のホール選択 可) memo.K | 19:45-20:45 エアリアルグループ レベル 1 AYA | 19:30-20:30 POLE LEVEL 1 ELLES | 19:30-20:30 POLE LEVEL 2 | 18:45-19:45 FREE POLE | 19:00-20:30 HAMMOCK WE 19:00-20:30 キーボード, Turn |
| 20:00 | 20:45-22:00 POLE LEVEL 1&2 (清泉のホール選択 可) memo.K | 21:00-22:15 AERIAL HOOP LEVEL 1 & 2 ALK | 20:45-21:45 LEVEL 1 EMJAY | 20:15-21:30 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING ELLES | 20:15-21:30 FREE POLE | 21時からOK!! |
| 21:00 | 20:45-22:00 SHGEXO | 21:00-22:15 AERIAL HOOP LEVEL 1 & 2 ALK | 20:45-21:45 LEVEL 1 EMJAY | 20:15-21:30 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING ELLES | 20:15-21:30 FREE POLE | 21時からOK!! |
| 22:00 | | 22:15-23:45 FREE POLE | | 22:10-24:00 レンタル !! 14:00 only | | |

※