

1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	Cスタジオ
11:00	11:30~12:30 FREE POLE		11:30~12:30 FREE POLE	11:30~12:30 FREE POLE
12:00			11:30~12:30 AERIAL SILK LEVEL 1&2 AYA	11:30~12:30 FREE POLE
12:45~13:45	12:30~13:30 SPINNING POLE LEVEL 1 ELLES		12:45~13:45 FREE POLE	13:00~14:00 AERIAL SILK LEVEL 1&2 AYA
14:00	14:00~15:15 POLE LEVEL 1 & 2 ELLES	14:00~15:00 AERIAL YOGA HAMMOCK AYA	14:00~15:00 POLE LEVEL 2 SHOKEO	14:30~15:30 SPINNING POLE LEVEL 1 & 2 RYOTA
15:00	15:30~16:45 POLE LEVEL 3 SHOKEO	15:30~16:30 POLE LEVEL 2 ARI	16:00~17:00 ポールセール基礎 ポールレベル1 RYOTA	16:00~17:15 POLE LEVEL 3 SHOKEO
16:00		16:45~17:45 FREE POLE		17:00~18:00 FLEXIBILITY 多関節強化入門 ELLES
17:00				17:15~18:15 FREE POLE
18:00				
19:00	19:30~20:45 POLE TRICK REQUEST (ALL LEVEL) NSHRO	19:20~20:20 AERIAL SILK LEVEL 1&2 AYA	19:20~20:20 POLE LEVEL 2 SHOKEO	19:15~20:30 SPINNING POLE LEVEL 1 & 2 RYOTA
20:00	20:45~21:45 21:00~21:45 スナック 入門 NSHRO	20:30~21:30 New 1 20:45~21:45 POLE AM	20:45~22:00 ポールセール基礎 ポールレベル1 RYOTA	20:45~21:45 20:50~21:45 大倉育成コース RYOTA
21:00		21:40~22:40 FREE POLE		22:00~23:00 大倉育成コース RYOTA
22:00				22:10~24:00 レンタルOK!! RYOTA

1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	Cスタジオ
11:00	11:30~12:45 POLE LEVEL 2&3 SHOKEO	11:30~12:45 POLE アパランス STATIC OR SPINNING PINKO	11:30~12:30 FREE POLE	11:30~12:45 POLE LEVEL 3 OJAYAMA
12:00		13:00~14:00 LEVEL 1 MOMOK	13:00~14:15 POLE 4 STATIC OR SPINNING SHOKEO	13:00~14:00 AERIAL SILK LEVEL 1 ALK
13:00	13:00~14:15 POLE 3&4 STATIC OR SPINNING SHOKEO	13:00~14:00 ポールセール基礎 ポールレベル1 RYOTA	13:00~14:15 LEVEL 1 MOMOK	13:00~14:00 EXOTIC POLE LEVEL 1 SHOKEO
14:00	14:30~15:30 SPINNING POLE LEVEL 1 MOMOK	14:15~15:30 FLEXIBILITY+ TRICK 練習 多関節強化基礎 RYOTA	14:30~15:45 ストレッチ 入門 EMJAY	14:30~15:30 AERIAL SILK LEVEL 2 ALK
15:00	15:45~16:45 SHOKEO	15:45~17:00 POLE LEVEL 3 EMJAY	16:00~17:15 ポールセールクラス レベル2&3 EMJAY	15:45~16:45 LEVEL 1 OJAYAMA
16:00	16:00~17:00 ポールセールクラス レベル1&2 ELLES	16:00~17:00 POLE LEVEL 2 MOMOK	16:00~17:15 POLE LEVEL 3&4 EMJAY	16:00~17:00 POLE LEVEL 2 OJAYAMA
17:00			17:15~18:15 EMJAY	
18:00				
19:00	19:20~20:35 POLE LEVEL 2&3 RYOTA	19:20~20:20 SPINNING POLE LEVEL 1 ELLES	19:20~20:30 POLE LEVEL 1 SHOKEO	19:20~20:20 AERIAL SILK LEVEL 1 CHKA
20:00	20:45~22:00 POLE LEVEL 3&4 SHOKEO	20:45~22:00 ポールセール基礎 ポールレベル1 RYOTA	20:45~21:45 EMJAY	20:30~22:00 ポールセールクラス レベル1&2 EMJAY
21:00	22:10~24:00 レンタルOK!! RYOTA			20:45~21:45 LEVEL 1 SHOKEO
22:00				21:00~22:00 レンタルOK!! NSHRO

1月スケジュール								
03-5412-2555 TEL受付時間 14:00~21:00								
	金曜日 (Fri)			土曜日 (Sat)		日曜日 (Sun)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	C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	11:30~12:30 LEVEL 1 OJAYAMA	11:00~12:00 FREE POLE	11:30~12:30 AERIAL HOOP LEVEL 1 AYA	11:00~12:00 POLE LEVEL 1 SHOKEO	10:50~11:50 FREE POLE	11:00~12:00 FREE POLE
12:00	12:05~13:05 FREE POLE			12:15~13:30 POLE LEVEL 2 & 3 SHOKEO	12:45~14:00 AERIAL HOOP LEVEL 2 AYA	12:15~13:15 POLE LEVEL 2 AKI	12:00~13:00 ポールセールクラス レベル1 RYOTA	12:15~13:30 POLE LEVEL 2 & 3 SHOKEO
13:00	13:15~14:15 SPINNING POLE LEVEL 1 MOMOK	13:00~14:00 AERIAL HOOP LEVEL 1 OJAYAMA	13:00~14:00 ポールセールクラス レベル1 RYOTA	13:00~14:00 SHOKEO	13:45~15:00 New 1 14:30~15:30 HAMMOCK DANCE AYA	13:30~14:30 POLE LEVEL 1 AKI	13:15~14:30 ポールセールクラス レベル1 RYOTA	13:45~14:45 SPINNING POLE LEVEL 1 SHOKEO
14:00	14:30~15:45 LEVEL 1 MOMOK	14:30~15:30 New 1 14:30~15:30 HAMMOCK DANCE AYA	14:30~15:30 ポールセールクラス レベル1 RYOTA	14:30~15:30 AERIAL SILK LEVEL 2 ALK	15:30~16:20 AERIAL HOOP LEVEL 1 CHKA	15:30~16:50 FREE POLE	14:45~15:45 FREE POLE	15:00~16:00 SPINNING POLE LEVEL 1 AKI
15:00	15:45~16:45 SHOKEO	15:45~16:45 AERIAL HOOP LEVEL 1 CHKA	16:00~17:00 ポールセールクラス レベル1 RYOTA	16:00~17:00 AERIAL SILK LEVEL 1 CHKA	16:40~17:40 SPINNING POLE LEVEL 1 CHKA	16:50~18:05 AERIAL SILK LEVEL 2 SHOKEO	16:45~18:00 FREE POLE	16:00~17:00 SPINNING POLE LEVEL 1 AKI
16:00	16:00~17:15 POLE LEVEL 4 ELLES	16:00~17:00 AERIAL SILK LEVEL 1 AYA	16:00~17:15 POLE LEVEL 2 SHOKEO	16:40~17:40 AERIAL SILK LEVEL 1 CHKA	16:50~18:05 AERIAL SILK LEVEL 2 SHOKEO	17:00~18:00 POLE LEVEL 2 MOMOK	15:30~16:50 FREE POLE	16:00~17:00 SPINNING POLE LEVEL 1 AKI
17:00				17:15~18:15 FREE POLE	16:40~17:40 SPINNING POLE LEVEL 1 CHKA	16:50~18:05 AERIAL SILK LEVEL 2 SHOKEO	16:45~18:00 FREE POLE	16:00~17:00 SPINNING POLE LEVEL 1 AKI
18:00					18:00~19:15 POLE アパランス STATIC OR SPINNING ELLES	18:30~19:30 SPINNING POLE HEELS MOMOK	18:45~19:45 LEVEL 1 NSHRO	17:30~18:30 FREE POLE
19:00	19:30~20:30 SPINNING POLE LEVEL 1 MOMOK	19:15~20:45 AERIAL SILK LEVEL 2 & 3 ALK	19:30~20:30 POLE LEVEL 1 SHOKEO	18:00~19:15 POLE アパランス STATIC OR SPINNING ELLES	18:30~19:30 SPINNING POLE HEELS MOMOK	18:45~19:45 LEVEL 1 NSHRO	17:30~18:30 FREE POLE	17:30~18:30 FREE POLE
20:00	20:45~22:00 POLE LEVEL 3 EMJAY	21:00~22:15 AERIAL HOOP LEVEL 1 & 2 ALK	20:45~21:45 EMJAY	20:45~21:45 ポールセール基礎 ポールレベル1 RYOTA	20:45~21:45 ポールセール基礎 ポールレベル1 RYOTA	20:45~21:45 ポールセール基礎 ポールレベル1 RYOTA	21時からOK!!	21時からOK!!
21:00	22:10~24:00 レンタルOK!! RYOTA			22:10~24:00 レンタルOK!! RYOTA				
22:00								