

4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		11:40~12:40 FREE POLE	11:30~12:30 AERIAL SILK LEVEL 1&2
12:00	12:45~13:45 SPINNING POLE	12:30~13:30 AERIAL SILK LEVEL 1&2	12:45~13:45 FREE POLE	11:30~12:30 AYA
13:00			13:00~14:15 LEVEL 1 ELLES	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 LEVEL 2	16:00~17:00 POLE LEVEL 3	15:45~16:45 POLE LEVEL 1
16:00		16:45~17:45 FREE POLE		17:00~18:00 FLEXIBILITY
17:00				18:10~19:10 ACHIBAY 基礎入門+指導
18:00				
19:00	19:30~20:45 POLE TROCK 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	21:00~22:00 ALL LEVEL NISHIO	21:00~22:00 AYA	20:45~22:00 SHOKEKO	20:45~21:45 RYOTA
21:00	21:00~22:00 ストレッチ 入門	21:00~22:00 HAMMOCK DANCE	21:00~22:00 LEVEL 1 Aki	20:45~21:45 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

4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 LEVEL 1 MOMOKI	13:00~14:00 POLE
13:00	13:00~14:15 POLE 3&4 STATIC OR SPINNING	13:00~14:00 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2	13:00~14:15 POLE 4 STATIC OR SPINNING	13:00~14:00 AERIAL SILK LEVEL 1
14:00	14:30~15:30 SPINNING POLE LEVEL 1	14:15~15:30 FLEXIBILITY + TRICK 練習+ポール演習可	14:30~15:30 ストレッチ 入門	14:15~15:30 AERIAL SILK LEVEL 2
15:00	15:45~16:45 ポール・ホールクラス	15:45~17:00 POLE LEVEL 3	16:00~17:15 POLE LEVEL 2	15:45~16:45 POLE LEVEL 2
16:00				16:00~17:15 AERIAL HOOP LEVEL 1 & 2
17:00			17:15~18:15 EMJAY	
18:00				17:15~18:15 FLEXIBILITY (基礎練習) Elizabeth
19:00	19:20~20:35 POLE LEVEL 3&4	19:20~20:35 ストレッチ 入門	19:20~20:35 POLE LEVEL 3	19:20~20:20 AERIAL SILK LEVEL 1
20:00	20:45~22:00 SHOKEKO	20:45~22:00 LEVEL 1 SHOKEKO	20:45~21:45 SHOKEKO	20:30~22:00 AERIAL SILK LEVEL 2&3
21:00	21:00~22:00 SHOKEKO	21:00~22:00 アドバンス	21:00~22:00 EMJAY	20:45~21:45 POLE LEVEL 1
22:00		22:00~23:00 FREE POLE	22:15~23:45 FREE POLE	22:00~23:00 ストレッチ 入門

4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)	11:30~12:30 POLE	11:00~12:00 FREE POLE	11:00~12:00 LEVEL 1 SHOKEKO	10:50~11:30 FREE POLE
12:00	12:05~13:05 FREE POLE	AYA	12:15~13:30 POLE LEVEL 2&3	12:15~13:40 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 POLE 3&4 SPINNING	13:00~14:30 AERIAL HOOP LEVEL 1	13:00~14:00 SHOKEKO	12:45~14:00 FREE POLE	ポール・ホールクラス (スロームーブ) OJ	12:45~14:45 SHOKEKO
14:00	14:30~15:45 POLE LEVEL 3	14:30~15:30 HAMMOCK DANCE LEVEL 1	14:30~15:30 SHOKEKO	14:00~15:00 POLE LEVEL 2	13:15~14:30 POLE LEVEL 3	13:45~14:45 SPINNING POLE LEVEL 1
15:00	15:30~16:45 SHOKEKO	15:10~16:10 HAMMOCK DANCE LEVEL 2	15:10~16:10 ポール・ホールクラス	15:45~16:45 FLEXIBILITY A門	14:45~16:00 SPINNING POLE	15:00~16:00 ポール・ホールクラス
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	16:15~17:15 ACHIBAY 基礎入門+指導 (ポール・ホール) YOKO	16:30~17:30 LEVEL 1&2 MOMOKI
17:00	ELLES	AYA	SHOKEKO	16:50~18:05 POLE LEVEL 2	17:30~18:45 POLE LEVEL 3	18:15~19:15 FLEXIBILITY A門
18:00				17:15~18:15 FREE POLE	17:45~18:45 ALK	18:00~19:00 AERIAL GYM HOOP, キューブ, Turn
19:00	19:30~20:30 SPINNING POLE LEVEL 1&2	19:45~20:45 エアリアルムーブ LEVEL 1	19:30~20:30 POLE	18:50~19:50 LEVEL 2 ELLES	18:45~19:45 POLE LEVEL 1	19:00~20:30 HAMMOCK WE 基礎+応用+アドバンス
20:00	20:45~22:00 ALL LEVEL NISHIO	21:00~22:15 AERIAL HOOP LEVEL 1 & 2	20:45~21:45 POLE LEVEL 2	20:00~21:00 SPINNING POLE LEVEL 1	20:00~21:15 LEVEL 1 ELLES	21時からOK!!
21:00	21:00~22:00 ストレッチ 入門	21:00~22:15 ALK	21:00~22:00 AYAKI			
22:00		22:15~23:45 FREE POLE	22:15~23:45 FREE POLE			