4月 入門者スケジュール

03－5412－2555　TEL受付時間　14:00～21:00

月曜日（Mon）

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	11:30～12:30 FREE POLE		11:40～12:40 FREE POLE
12:00			
			12:45～13:45 FREE POLE
13:00			
14:00		14:00～15:00 エアリアル・ヨガ（ハンモック） AYA	
15:00		15:30～16:30 FLEXIBILITY（ストレッチ入門） ELLES	15:30～16:30 ポール・レベル1 （入門） AKI
16:00			16:45～17:45 FREE POLE
17:00			
18:00			
19:00			
20:00	21:00～22:00 ストレッチ 入門 NISHIO	New！20:45～21:45 ハンモック・ダンス AYA	20:30～21:30 ポール・レベル1 （入門） AKI
21:00			
22:00			21:40～22:40 FREE POLE

火曜日（Tue）

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	11:30～12:30 FREE POLE		11:30～12:30 FREE POLE
12:00			
		13:00～14:00 エアリアル・ヨガ（ハンモック） AYA	12:40～14:10 FREEポール 90分 2,500円
13:00			
14:00		14:30～15:30 エアリアルフープ レベル 1 AYA	
15:00			
16:00			15:45～16:45 ポール・レベル1 （入門） ELLES
17:00			17:00～18:00 KIDS ACROBAT Bekkun
18:00			18:10～19:10 アクロバット入門・初級 TOMONORI
19:00			
20:00			19:20～20:20 ポール・レベル1 （入門） SHIGEKO
21:00			
22:00	22:15～23:45 FREEポール 90分 2,500円		

4月 入門者スケジュール

03－5412－2555　TEL受付時間　14:00～21:00

水曜日（Wed）

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00			11:30～12:30 FREE POLE
12:00			
13:00			13:00～14:00 ポール・レベル1 （入門） momo.K
14:00			14:30～15:30 ストレッチ入門 ELLES
15:00			
16:00			
17:00			17:15～18:15 FREE POLE
18:00			
19:00			
20:00			19:20～20:20 ポール・レベル1 （入門） SHIGEKO
21:00			
22:00			22:00～23:00 FREE POLE

木曜日（Thu）

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	11:00～12:30 FREEポール 90分 2,500円		11:20～12:20 FREE POLE
12:00			
			12:30～14:00 FREEポール 90分 2,500円
13:00		13:00～14:00 エアリアル・シルク レベル 1(入門) ALK	
14:00			
			14:30～15:30 ポール・レベル1 （入門） OJ(AYAMI)
15:00			
16:00		15:45～17:00 エアリアルフープ レベル 1 AYA ALK	
17:00			17:10～18:10 FLEXIBILITY（柔軟性化） Elizabeth
18:00			
19:00		19:20～20:20 エアリアル・シルク レベル 1(入門) ALK	
20:00			
			20:45～21:45 ポール・レベル1 （入門） SHIGEKO
21:00			22:00～23:00 ストレッチ入門 NISHIO
22:00	22:15～23:45 FREEポール 90分 2,500円		

4月 入門者スケジュール

03－5412－2555　TEL受付時間　14:00～21:00

金曜日（Fri）

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	11:00～12:00 FREE POLE	11:30～12:30 エアリアル・ヨガ（ハンモック） AYA	11:30～12:30 ポール・レベル1 （入門） OJ(AYAMI)
12:00	12:05～13:05 FREE POLE		
13:00			
14:00			
15:00			
16:00		16:00～17:00 AERIAL SILK LEVEL 1 AYA	
17:00			17:15～18:15 FREE POLE
18:00			
19:00		19:45～20:45 エアリアルフープ レベル 1 ALK	19:20～20:20 ポール・レベル1 （入門） EMIJAY
20:00			
21:00			
22:00	22:15～23:45 FREEポール 90分 2,500円		

土曜日（Sat）

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	11:00～12:00 FREE POLE	11:30～12:30 エアリアルフープ レベル 1 AYA	11:00～12:00 ポール・レベル1 （入門） SHIGEKO
12:00			12:15～13:15 FREEポール 90分 2,500円
13:00			
14:00		New！14:30～15:30 ハンモック・ダンス AYA	
15:00		15:45～16:45 エアリアル・シルク レベ ALK	15:10～16:10 ストレッチ入門 MOMO.K
16:00			
17:00			
18:00			18:45～19:45 ポール・レベル1 （入門） NISHIO
19:00	18:50～19:50 FREE POLE		
20:00			
21:00			
22:00			

日曜日（Sun）

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	10:50～11:50 FREE POLE	11:00～12:00 FREE POLE	11:20～12:20 FREE POLE
12:00			12:30～13:30 FREE POLE
			13:45～14:45 FREE POLE
13:00			
14:00			
15:00			15:00～16:00 ポール・レベル1 （入門） AYUMI
16:00	16:15～17:15 アクロバット入門・初級 TOMONORI		16:15～17:15 ストレッチ 入門 NISHIO
17:00			
18:00			17:30～18:30 FREE POLE
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			