


月	火	水	木	金	土	日
13:00-14:00 ヒールスロームーブ (振付クラス) AKI クレタ	13:15-14:15 アームバランスコアヨガ (体幹・倒立強化) EMIJAY クレタ	11:45-12:45 柔軟集中ヨガ (全身) EMIJAY クレタ		11:00-12:15 第二、第四のみ 開脚系トリック集中講座 EMIJAY クレタ	2024/6/22 12:30~13:45 ポールアクロ集中講座 (パタフライフリップ、 フルムーンなど) MANABIN クレタ	13:15-14:15 ポールダンス 入門/初級 EMIJAY サントリーニ
14:15-15:15 ポールダンス 入門/初級 AKI クレタ	14:30-15:45 スタティックポール 初中級 EMIJAY クレタ	13:00-14:15 フロアトリック集中 (KIP,FLIP,倒立など) EMIJAY クレタ	14:15-15:15 コアフローヨガ (体幹&バランス) EMIJAY クレタ	12:30-13:30 第二、第四のみ ポールダンス 入門/初級 EMIJAY クレタ	14:15-15:15 ポールダンスのための アイソレーション EMIJAY クレタ	13:00-14:00 魅せるスピニングポール (ヒールも可) ASAKA クレタ
15:30-16:45 スピニングポール 初中級 WAKANA クレタ	15:45-16:45 ポールダンス 入門/初級 Marilyn サントリーニ	14:30-15:30 EMIJAY styleヒールコレオ (フロアトリック含む) EMIJAY クレタ	15:30-16:45 ポールダンス 入門/初級 EMIJAY クレタ	13:00-14:00 第一、第三のみ スピニングポール 入門/初級 Marilyn サントリーニ	15:30-16:30 ヒールスロームーブ (振付クラス) EMIJAY クレタ	14:15-15:30 【表現美】 センシュアル ポールダンス ASAKA クレタ
19:30-20:30 姿勢改善ピラティス 巻き方や反り腰の方などに オススメ！ WAKANA サントリーニ	19:30-20:30 ポールダンス 入門/初級 WAKANA サントリーニ	19:30-20:30 ポールダンス 入門/初級 AKI サントリーニ	19:30-20:30 柔軟集中ヨガ (全身) EMIJAY サントリーニ	14:15-15:30 第一、第三のみ スタティックポール 初中級 Marilyn クレタ	16:45-18:00 スピニングポール 初中級 ASAKA クレタ	14:30-15:30 開脚集中ヨガ (骨盤・股関節) EMIJAY サントリーニ
20:45-21:45 ポールダンスのための アイソレーション&ダンス基 礎 WAKANA クレタ	19:30-20:30 第一、第三のみ スピニングポール初級 第二、第四 ヒール基礎 Marilyn クレタ	20:45-21:45 ヒールスロームーブ (振付クラス) AKI クレタ	20:45-22:00 スタティックポール 初中級 EMIJAY クレタ	19:30-20:45 【表現美】 センシュアル ポールダンス ASAKA クレタ	18:15-19:15 【美脚活】 アロマリラクゼーション ストレッチ ASAKA サントリーニ	15:45-17:00 フロアトリック集中 (KIP,FLIP,倒立など) EMIJAY クレタ
	20:45-22:00 スティックコンビネーション初 中級~アドバンス WAKANA クレタ			21:00-22:00 美脚キャンドル リラクゼーションストレッチ ASAKA サントリーニ	20:45-21:45 【ストレス解消&腰身術】 キックボクササイズ Eugene サントリーニ	15:45-16:45 【美脚活】 便通改善ASAKAメソッド ASAKA サントリーニ

- ポールダンスが初めての方はこのマーク  のついているクラスからご受講ください。
- キャンセルは12時間前まで。これ以降にキャンセルする場合はDM or LINEよりご連絡くださいませ。
- 体験レッスン受講後のお客様限定でお得なクーポンがあります♪