

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7	Astudio Bstudio 7:00-8:00 はじめてのバレエ 晶子先生	Astudio Bstudio	Astudio Bstudio	Astudio Bstudio	Astudio Bstudio 7:00-8:00 朝ヨガ サラ先生	Astudio Bstudio	Astudio Bstudio
8	8:30-9:30 はじめてのバレエ 晶子先生						
9	10:00-11:30 バレエ 美沙先生	10:00-11:30 バレエ ミサ先生	10:00-11:00 はじめてのバレエ 晶子先生	10:00-11:00 はじめてのダンス 美沙先生	10:00-11:30 バレエ ミサ先生	9:30-11:00 バレエ 美咲先生	10:00-11:00 はじめてのバレエ チカ先生
10	10:00-11:20 はじめてのバレエからのステップアップ 晶子先生	10:20-11:20 はじめてのバレエ 美沙先生	10:00-11:00 はじめてのダンス アヤカ先生	10:00-11:00 はじめてのダンス ミキ先生	10:00-11:20 Kpopダンス アキラ先生	9:40-11:00 バレエストレッチ & パーレッスン 晶子先生	
11	11:50-13:20 バレエ 晶子先生	11:30-12:00 トウシューズ 美沙先生	11:10-12:40 バレエ 晶子先生	11:10-12:40 バレエ 美沙先生	11:50-12:50 はじめてのバレエ マリナ先生	11:10-12:40 バレエ 晶子先生	11:10-12:40 バレエ 美咲先生
12	11:50-12:50 はじめてのバレエ 美沙先生	11:40-13:00 バレエストレッチ & パーレッスン 優香先生	11:20-12:40 パーレスク アヤカ先生	11:10-12:30 テーマパークダンス ミキ先生	11:30-12:50 初級ダンス アキラ先生	11:10-12:40 バレエ 晶子先生	11:30-12:50 初級ダンス リズム先生
13	13:40-14:40 はじめてのバレエ 晶子先生	12:15-13:45 バレエ 美沙先生	12:40-13:10 トウシューズ 晶子先生	12:40-14:00 バレエ特別レッスン 晶子先生	13:00-14:30 バレエ エリナ先生	12:40-13:10 トウシューズ 晶子先生	12:40-13:10 トウシューズ 美咲先生
14	14:00-15:00 はじめてのバレエ 優香先生	13:40-14:55 ジャイロキネシス 絢子先生	13:30-14:30 はじめてのバレエ ミキ先生	13:30-14:50 Kpopダンス マヤ先生	14:10-15:30 パーレッスン & 初級トウシューズ 晶子先生	13:30-14:30 はじめてのバレエ 晶子先生	13:30-14:30 はじめてのバレエ 美咲先生
15	15:05-16:25 バレエストレッチ & パーレッスン 絢子先生	15:05-16:25 バレエストレッチ & パーレッスン 絢子先生	14:50-16:10 Kpopダンス ノリコ先生	15:40-16:40 はじめてのバレエ 晶子先生	14:55-16:15 パーレスク アヤカ先生	14:45-15:45 はじめてのバレエ 優香先生	14:45-16:15 バレエ 美咲先生
16			14:50-16:10 テーマパークダンス ミキ先生	15:40-16:40 ベリールダンス(入門) サチエ先生		14:40-16:00 パーレッスン & 初級トウシューズ 晶子先生	16:20-17:40 ベリールダンス(入門) サチエ先生
17						16:10-17:10 ベリールダンス(入門) サチエ先生	16:20-17:40 Jpopダンス リズム先生
18						17:20-18:20 ベリールダンス(初中級) サチエ先生	
19	18:30-19:50 はじめてのバレエ チカ先生	18:30-19:50 初級ダンス リュウキ先生	18:30-19:50 Kpopダンス ノリコ先生	18:30-20:00 バレエ 優香先生	18:30-19:30 はじめてのバレエ 晶子先生	18:30-19:30 はじめてのダンス アンナ先生	18:00-19:00 エアリアルシルク コエ先生
20	18:30-19:50 バレエストレッチ & パーレッスン 晶子先生	18:30-19:50 初級ダンス リュウキ先生	18:30-19:50 バレエストレッチ & パーレッスン 晶子先生	18:40-20:00 Jpopダンス アンナ先生	18:40-20:00 Jpopダンス マヤ先生	19:30-20:50 テーマパークダンス ミキ先生	19:20-20:40 初級ダンス リズム先生
21	20:10-21:30 テーマパークダンス ジュンコ先生	20:10-21:30 テーマパークダンス ミキ先生	20:00-21:30 バレエ 晶子先生	20:25-21:45 Kpopダンス アンナ先生	19:40-21:10 バレエ 晶子先生	19:40-21:00 Jpopダンス アンナ先生	
22	21:40-23:00 テーマパークダンス ジュンコ先生	21:40-23:00 テーマパークダンス ちあき先生	21:30-22:30 ベリールダンス(入門) サチエ先生			21:10-22:30 Kpopダンス アンナ先生	
23							
24							

5階スタジオ(ポールダンス&エアリアル)

	(月曜日)MONDAY	(火曜日)TUESDAY	(水曜日)WEDNESDAY	(木曜日)THURSDAY	(金曜日)FRIDAY	(土曜日)SATURDAY	(日曜日)SUNDAY						
10:00	2021年1月の備考 1日 休館日 2日 特別レッスン営業 3日 特別レッスン営業 11日 特別レッスン営業												
11:00								OK ヒールOKクラス					
12:00								★ 入門レベル					11:20-12:35 ポールダンス ★★ シュシュ先生
13:00								★★ 初級レベル					12:30-13:45 ポール&チェアダンス メイ先生 OK
14:00		14:00-15:00 はじめてのポールダンス入門 イツセイ先生				12:50-14:05 ★★ ポールダンス ★★ シュシュ先生							
15:00						14:00-15:15 ポールダンス★ メイ先生 OK	14:20-15:35 ポールのスポーツ シュシュ先生						
16:00	15:15-16:30 ポールのスポーツ イツセイ先生	15:15-16:30 ポールのスポーツ イツセイ先生			15:00-16:15 ポールのトリック イツセイ先生	15:30-16:30 キッズポール クリーム先生 U-12	15:50-16:50 キッズポールのスポーツ シュシュ先生 U-12						
17:00	16:45-18:00 ポールのトリック イツセイ先生	16:45-18:00 ポールのトリック イツセイ先生		16:00-17:15 ポールダンス(超初級) サエラ先生	17:10-18:25 ポールのトリック シュシュ先生	16:45-18:00 ポールのトリック クリーム先生 OK	17:15-18:15 はじめてのポールダンス入門 ミサコ先生						
18:00													
19:00	18:30-19:45 ポールのスポーツ イツセイ先生	18:30-19:45 [5日・19日] ジャズダンス ロビン先生	18:30-19:45 [12日・26日] エアリアルフープ入門 マコ先生	18:30-19:45 ポールダンス(スピニング)★ アコ先生 OK	18:40-19:40 はじめてのポールダンス入門 シュシュ先生	18:30-19:30 はじめてのポールダンス入門 クリーム先生	18:30-19:45 ポールダンス★ ミサコ先生						
20:00		20:00-21:15 [5日・19日] ポールダンス(スピニング) ロビン先生	20:00-21:15 [12日・26日] エアリアルフープ初級 マコ先生	19:45-21:00 ポールのトリック クリーム先生 OK	20:00-21:15 ★ ポールダンス(スピニング)★ アコ先生 OK	19:45-21:00 ポールのトリック イツセイ先生							
21:00	20:00-21:00 はじめてのポールダンス入門 ゴゼン先生				19:55-21:10 ★ ポールダンス★ シュシュ先生								
22:00	21:15-22:30 ポールダンス★ ゴゼン先生		21:15-22:30 ポールのスポーツ クリーム先生	21:30-22:45 ポールのトリック イツセイ先生	21:25-22:40 ポールのトリック シュシュ先生	21:15-22:30 エアリアルフープ マコ先生							
23:00													

※ポールダンス(女性らしさと柔軟性を磨けるポールを使ったダンスレッスンクラス) ※ポールのトリック(技とテクニックを磨けるレッスンクラス)
 ※ポール&チェアダンス(ポールと椅子と使用したトリックやフロアダンスを踊るクラスです。) ※ジャズダンス(ジャズダンス超入門クラスです。)
 ※ポールのスポーツ(ポールのスポーツの大会を目指す方、興味のある方、ポールのスポーツの技を習得したい方。)

