

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7	Astudio: 7:00-8:00 はじめてのバレエ 晶子先生 Bstudio: 7:00-8:00 朝ヨガ サラ先生						
8							
9	8:30-9:30 はじめてのバレエ 晶子先生						
10	10:00-11:30 バレエ 美沙先生 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	10:00-11:30 バレエ ミサ先生 10:20-11:20 はじめてのバレエ 美沙先生	10:00-11:00 はじめてのバレエ 晶子先生 10:00-11:00 はじめてのダンス アヤカ先生	10:00-11:00 はじめてのバレエ 美沙先生 10:00-11:00 はじめてのダンス ミキ先生	10:00-11:30 バレエ ミサ先生 10:00-11:20 Kpop ダンス アキラ先生	9:30-11:00 バレエ 美咲先生 9:40-11:00 バレエストレッチ & パーレッスン 晶子先生	10:00-11:00 はじめてのバレエ チカ先生
11	11:50-13:20 バレエ 晶子先生 11:50-12:50 はじめてのバレエ 美沙先生	11:30-12:00 トウシューズ 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	11:10-12:40 バレエ 晶子先生 11:20-12:40 パーレスク アヤカ先生	11:10-12:40 バレエ 美沙先生 11:10-12:30 テーマパークダンス ミキ先生	11:50-12:50 はじめてのバレエ マリン先生 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 12:40-13:10 トウシューズ	11:10-12:40 バレエ 美咲先生 11:30-12:50 初級ダンス リズム先生
12	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 14:00-15:00 はじめてのバレエ 優香先生 15:05-16:25 バレエストレッチ & パーレッスン 絢子先生	12:40-13:10 トウシューズ 13:30-14:30 はじめてのバレエ ミキ先生 13:10-14:40 バレエ特別レッスン 優香先生	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	13:00-14:30 バレエ エリナ先生 13:00-14:00 はじめてのダンス マリン先生 14:30-15:00 トウシューズ	13:30-14:30 はじめてのバレエ 晶子先生 13:00-14:20 バレエストレッチ 優香先生	12:40-13:10 トウシューズ 13:30-14:30 はじめてのバレエ 美咲先生 13:30-14:30 はじめてのダンス リズム先生
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19	18:30-19:50 バレエストレッチ ミキ先生 19:00-20:00 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 19:00-20:00 はじめてのバレエ ミキ先生	18:30-19:50 Kpop ダンス ノリコ先生 18:30-19:50 バレエストレッチ & パーレッスン 晶子先生	18:30-20:00 バレエ 優香先生 18:40-20:00 Jpopダンス アンナ先生	18:30-19:30 はじめてのバレエ 晶子先生 18:40-20:00 Jpopダンス マヤ先生	16:10-17:10 ベリーダンス(入門) サチエ先生 17:20-18:20 ベリーダンス(初中級) サチエ先生 18:30-19:30 はじめてのダンス アンナ先生	16:20-17:40 Jpopダンス リズム先生 18:00-19:00 エアリアルシルク コエ先生
20	20:10-21:30 テーマパークダンス ジュンコ先生 20:05-21:25 バレエストレッチ & パーレッスン ミキ先生	20:10-21:30 テーマパークダンス ミキ先生 20:00-21:20 Kpopダンス リュウキ先生	20:00-21:30 バレエ 晶子先生 20:00-21:20 Kpop ダンス ノリコ先生	20:25-21:45 Kpop ダンス アンナ先生	19:40-21:10 バレエ 晶子先生	19:30-20:50 テーマパークダンス ミキ先生 19:40-21:00 Jpop ダンス アンナ先生	19:20-20:40 初級ダンス リズム先生
21	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					
22							
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								
11:00	<b>2021年3月の備考</b> <b>20日 特別レッスン営業</b> <b>29日 特別レッスン営業</b> <b>30日 特別レッスン営業</b> <b>31日 特別レッスン営業</b>			ヒールOKクラス ☆ 入門レベル ☆☆ 初級レベル ☆ 中上級レベル ☆☆☆ オールレベル				
12:00							11:20-12:35 ポールダンス ☆☆☆ シュシュ先生	
13:00						12:30-13:45 ポール&チェアダンス メイ先生	12:50-14:05 ☆☆☆ ポールダンス ☆☆☆ シュシュ先生	
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				14:00-15:15 ポールダンス ☆ メイ先生	14:20-15:35 ポールのスポーツ シュシュ先生	
15:00				14:30-15:45 エキゾチック ポールダンス ☆☆☆ アリス先生	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	
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		16:00-17:15 ポールダンス(超初級) サエラ先生		16:45-18:00 ポールのトリック クリーム先生	17:15-18:15 はじめてのポールダンス入門 ミサコ先生	
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			17:10-18:25 ポールのトリック シュシュ先生			
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 [2日・16日] ジャズダンス ロビン先生 18:30-19:45 [9日・23日] エアリアルフープ 入門 マコ先生	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(スピニング) アコ先生	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	20:00-21:00 はじめてのポールダンス入門 ゴゼン先生	20:00-21:15 [2日・16日] ポールダンス(スピニング) ロビン先生 20:00-21:15 [9日・23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	20:00-21:15 ☆ ポールダンス(スピニング) アコ先生	19:55-21:10 ☆ ポールダンス ☆☆☆ シュシュ先生	19:45-21:00 ポールのトリック イツセイ先生		
21:00								
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。)

