

3月 銀座スタジオ スケジュール

	月曜日 (Mon)	火曜日 (Tue)	水曜日 (Wed)	木曜日 (Thu)	金曜日 (Fri)	土曜日 (Sat)	日曜日 (Sun)
10:00			10:30~11:30 スピニングボール 超入門 Hitomi	10:45~11:45 ※7・21日のみ エアリアルシルク 入門・基礎 MARICO		10:30~11:45 Pole Trick Clinic AYUMi	10:00~11:00 ※17日除く フライングボール スピ Milly
11:00	11:00~12:00 ※4日除く エアリアルストレッチ ACO	11:45~12:45 エアリアルフープ 入門&レベル1 葉	11:45~12:45 ポール レベル 1&2 Hitomi	11:00~12:30 ※14・28日のみ エアリアルシルク 90分(オプション) オールレベル MARICO	11:15~12:15 ポール レベル 1&2 AYA 8日Hitomi	12:00~13:00 スピニングボール レベル 1 AYUMi	11:20~12:20 ポール レベル 1&2 ao 17日YOSHIHIRO
12:00	12:15~13:15 ※4日除く エアリアルシルク 入門・基礎 ACO	13:00~14:00 エアリアルシルク 入門・基礎 葉	13:15~14:15 エアリアルフープ 入門・基礎 Hitomi	12:00~13:00 ※7・21日のみ エアリアルシルク レベル 1&2 MARICO	12:45~13:45 8・22日 エアリアルフープ入門・基礎 1・15・29日 エアリアルハンモック AYA 8日Hitomi	13:15~14:15 BODY CONTROL STRETCH AYUMi	12:45~13:45 POLE ART (POLE LEVEL 2以上) ao ※17日のみ スピニングボール レベル 1 YOSHIHIRO
13:00	14:00~15:15 ポールトリッククエスト (オールレベル) NISHIO	14:20~15:20 新体操のベースを用いた body conditioning +stretch MOKA	14:30~15:30 YOGAのベースを用いた body conditioning +stretch Antonia	13:30~14:45 ポール レベル 2&3 AYAKO	14:00~15:00 ※8日除く エアリアルフープ オールレベル AYA	14:30~15:45 ポール レベル 3&4 AYUMi	14:00~15:15 ポール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING NISHIO
14:00	15:30~16:30 ポール レベル 1&2 NISHIO		16:00~17:00 エアリアルフープ 入門・基礎 Momo	15:00~16:00 ポール レベル 1&2 AYAKO		16:00~17:00 ポール レベル 3&4 AYUMi	15:30~16:30 独立&柔軟強化クラス NISHIO
15:00						16:00~17:00 ポール レベル 1&2 Momo	
16:00	17:15~18:15 ※4・18日のみ スピニングボール レベル 1 Pego (KASUMI)					17:15~18:15 柔軟クラス 後編入門 Momo	16:45~18:00 ポール レベル 2&3 NISHIO
17:00	18:30~19:30 ※4・18日のみ ポール レベル 1&2 Pego (KASUMI)	19:00~20:00 スピニングボール 超入門 RIE	19:00~20:00 ※20日18:00~19:00 ポール レベル 1&2 Momo	18:00~19:00 ※7日除く スピニングボール レベル 1 SALLY	18:30~19:30 ポール レベル 1&2 ELLES	18:30~19:30 ポール レベル 1&2 NISHIO	18:15~19:15 ※17・31日のみ スピニングボール レベル 1 RIE
18:00	※4.18日19:45~20:45 ※11.25日19:00~20:00 ヒールコレオクラス YUI	20:15~21:15 ポール レベル 1&2 RIE	20:15~21:15 ※20日19:15~20:15 スピニングボール レベル 1 Momo	7日のみ18:45~20:00 フライングボールWS Milly	19:45~21:00 ポール レベル 2&3 ELLES	19:45~21:00 ポールトリッククエスト (オールレベル) NISHIO	19:30~20:30 ※17・31日のみ スピニングボール 入門 RIE
19:00	※4.18日21:00~22:15 ※11.25日20:15~21:30 ポール レベル 3&4 STATIC OR SPINNING YUI	21:30~22:30 チケット専用フリポ		20:30~21:30 ポール レベル 1&2 Milly			
20:00							
21:00							
22:00							

…初心者マークのついているクラスはレベル1の生徒様でも受講可能なクラスです！