

心斎橋Aスタジオ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00							
12:00						12:30~13:45 ポール&チェア メイ OK	11:20~12:35 ポールダンス ☆☆
13:00				13:00~14:15 ポールスポーツ ISSEY			12:50~14:05 ポールトリック シュシュ
14:00		14:00~15:00 ポールダンス初級60 ISSEY OK		14:30~15:45 ポールトリック ISSEY	14:30~15:45 ポールトリック ISSEY	14:00~15:15 ポールダンス☆ メイ OK	14:20~15:35 ポールスポーツ シュシュ
15:00	15:15~16:30 ポールスポーツ ISSEY	15:15~16:30 ポールトリック ISSEY	16:00~17:00 ポールダンス初級60 Gozen OK	16:00~17:00 ポールダンス初級60 さえら OK	16:00~17:00 ポールダンス基礎60 YUKI子供連れOK	15:30~16:45 ポールトリック QREAM	15:50~16:50 キッズポールU12 シュシュ
16:00	16:45~18:00 ポールトリック ISSEY	16:45~18:00 ポールスポーツ ISSEY	17:15~18:15 初めてヒール60 ALICE		17:15~18:15 初めてヒール60 YUKIE	17:00~18:15 ポールダンス QREAM	17:15~18:30 ポールトリック QREAM
17:00	18:30~19:45 ポールスポーツ ISSEY	18:30~19:45 ジャズダンス/ROBIN エキゾチック/ALICE ☆	18:30~19:45 ポールフロア ALICE	18:30~19:45 スピニング基礎75 Aco OK	18:30~19:45 ポールトリック シュシュ	18:30~19:45 ポールスポーツ ISSEY	
18:00	20:00~21:15 ヒールトリック MISAKO OK	20:00~21:15 スピニング/ROBIN エキゾチック /ALICE ☆☆☆	20:00~21:15 ポールダンス QREAM OK	20:00~21:15 ヒールコレオ Aco OK	20:00~21:15 ポールスポーツ シュシュ	BAR & イベント 不定期	
19:00	21:30~22:45 ☆ エキゾチック MISAKO OK	21:30~22:45 ポールトリック RYUYA	21:30~22:45 ポールスポーツ QREAM	21:30~22:45 ポールトリック ISSEY	21:30~22:45 ポールトリック シュシュ		
20:00							
21:00							
22:00							

心斎橋Bスタジオ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
11:00							
12:00				11:15~12:00 ポール入門45 みよお	11:15~12:15 ポール基礎60 ISSEY	12:30~13:15 ポール入門45 RYUYA	
13:00		13:00~13:45 ポール入門45 YONE			12:30~13:15 ポール入門45 ISSEY	13:30~14:30 ポール基礎60 RYUYA	
14:00	14:00~14:45 ポール入門45 みよお		14:00~14:45 ポール入門45 KANNA				
15:00							
16:00							
17:00				17:15~18:15 ポール基礎60 RUMI			
18:00	18:30~19:15 ポール入門45 tiaki		18:30~19:15 ポール入門45 YONE		18:30~19:15 ポール入門45 YUKIE		
19:00							
20:00	19:45~20:45 ポール基礎60 tiaki	19:45~20:30 ポール入門45 RYUYA		20:00~20:45 ポール入門45 RUMI			

枚方スタジオNEW

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00						第2・4のみ	10:30~11:30 ポールダンス初級60 さえら OK
12:00							11:45~12:45 キッズポール QREAM
13:00							13:00~14:15 ポールトリック QREAM
14:00							
15:00						15:45~16:30 ポール入門/基礎45 Tiaki	14:30~15:15 ポール入門/基礎45 Qream
16:00							
17:00							
18:00		17:45~18:30 ポール/基礎45 知愛里	18:30~19:45 スピニング初級 Aco OK	18:30~19:15 ポール入門/基礎45 tiaki	18:30~19:45 ポールトリック ISSEY	18:00~19:00 ポールダンス初級60 さえら OK	第1・3のみ
19:00		18:45~20:00 ポールスポーツ QREAM	20:00~21:15 スピニング Aco OK		20:00~21:15 ポールスポーツ ISSEY		
20:00		20:15~21:30 ポールトリック QREAM					
21:00							
22:00							

- | | | | |
|--------------------------------|---|------------------------|--|
| ポール入門 45
📌 | 初めての方はまずこちらからどうぞ♡
ポールを使ったウォーキングやターン
着衣のままで大丈夫 ダイエット効果も抜群！ | ポールトリック
ALL | ポールダンスのさまざまなトリック（技）を学べます。
レベルは関係なくご参加いただけます。
ご自身のやりたい技はもちろん、合う技が見つかるかも！ |
| ポール基礎 60 | 入門に慣れてきたらこちらのクラスへ
簡単なトリック（技）を学びます。
続けることによって引き締まった身体になりますよ | ポールスポーツ
ALL | ポールスポーツに特化したクラスです
ポールスポーツの大会に興味のある方
キッズから60代まで幅広いカテゴリーがあります。 |
| ポールダンス初級
60
☆ | ポールダンスの全ての動き（フロア、スピン、
トリック）の基礎が学べます
目標は好きな曲で1曲踊れるように♡ | エキゾチック
☆☆ | アイソレーションの動き、柔軟性UPストレッチ、体の強さを
整えるエクササイズ、ダンスの動き、ちょっとしたハード
なトリックのトレーニングなど。
音楽に合わせてカッコ良く踊れるようになりますよ |
| ポールダンス
75
☆☆ | さまざまな先生の個性豊かなスタイルでポールダンス
が学べます。色々なレッスンを受けてお気に入りのス
スタイルを見つけよう♡ | ポールフロア
☆☆ | 裸足で流動的かつ官能的な動きを習得
エクササイズ、ダンス、トリックトレーニングに加え
毎月新しい振り付けが登場します |
| スピニング初級
60 75
☆ | スピニングポールの基礎が学べます
遠心力の掛け方や回転の調節など、スピニングポ
ールの特徴を基礎から学べます | ヒール基礎60 | ヒールの美しい動きに特化したクラスです
ヒールの扱い方、脚さばきを中心に、ヒールの特徴を活か
したポールダンスが踊れるようになります |
| スピニング
75
☆☆ | スピニングポールに特化したクラスです
スピニングポールでの身体の使い方を覚えて
しなやかで美しい動きをマスターしましょう | ヒールクラス75 | ●ヒールコレオ ヒールを使ったフロアワーク
●ヒールトリック ヒールを使った技中心クラス |
| JAZZ DANCE | JAZZ DANCEクラス | BAR & イベント | ポールダンスのショーが見れるBAR
ポールの楽しさを多くの方に知っていただきたく社交の
場をご用意いたしました
お友達とお気軽にご利用ください |