

心齋橋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 ポールドダンス☆☆ シュシュ
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 初めてのヒール60 YONE 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 ポールドダンス☆ メイ OK	14:20~15:35 大会練習クラス 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 ポールドダンス初級60 Gozen OK	16:00~17:00 ポールドダンス初級60 さえら OK	16:00~17:00 ポールドダンス基礎60 YUKI子供連れOK	15:30~16:45 ポールトリック QREAM	15:50~16:50 キッズボール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 ポールドダンス 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	
18:00	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		
19:00	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 ポールドダンス QREAM OK	20:00~21:15 ヒールコレオ Aco OK	20:00~21:15 大会練習クラス シュシュ	20:00~21:15 大会練習クラス ISSEY	
20:00	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	BAR & イベント	不定期
21:00							
22:00							

心齋橋Bスタジオ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
11:00							
12:00							
13:00		13:00~13:45 ポール入門45 YONE			12:30~13:15 ポール入門45 ISSEY	12:30~13:15 ポール入門45 RYUYA	
14:00	14:00~14:45 ポール入門45 みよお					13:30~14:30 ポール基礎60 RYUYA	
15:00						15:00~16:00 ポール基礎60 KANNA	
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 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						毎週になりました☆	10:30~11:30 ポールドダンス初級60 さえら OK
12:00						第1、3週 Qream 第2、4週 サエラ	11:45~12:30 ポール入門/基礎45
13:00							12:45~13:45 キッズボール Qream
14:00							14:00~15:15 ポールトリック Qream
15:00						15:45~16:30 ポール入門/基礎45 Tiaki	
16:00							
17:00							
18:00	18:00~18:45 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		
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

**ポールドダンス初級 60** ☆  
ポールド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♡

**ポールドダンス 75** ☆☆☆  
さまざまな先生の個性豊かなスタイルでポールドダンス  
が学べます。色々なレッスンを受けてお気に入りのス  
タイルを見つけよう♡

**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

**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  
しなやかに美しい動きをマスターしましょう

**JAZZ DANCE**  
JAZZ DANCEクラス

**ポールトリック ALL**

ポールド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。

**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

**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  
したポールドダンスが踊れるようになります

**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

**BAR & イベント**

ポールド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