

心齋橋Aスタジオ

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|-------|-----------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | 12:30~13:45 ボール&チェア メイ | 11:20~12:35 ボールダンス☆ シュシュ |
| 13:00 | | | | 13:00~14:15 ボールスポーツ ISSEY | | | 12:50~14:05 ポールトリック シュシュ |
| 14:00 | | 14:00~15:00 初めてヒール60 YONE | | 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 ボールダンス☆ メイ | 14:20~15:35 ボールスポーツ シュシュ |
| 15:00 | 15:15~16:30 ボールスポーツ ISSEY | 15:15~16:30 ポールトリック ISSEY | | | | 15:30~16:45 ポールトリック QREAM | |
| 16:00 | 16:45~18:00 ポールトリック ISSEY | 16:45~18:00 ボールスポーツ ISSEY | 16:00~17:00 ボールダンス初級60 Gozen | 17:00~18:00 ボールダンス初級60 さえら | 16:00~17:00 ボールダンス初級60 MANAMI先生 | 17:00~18:15 ボールダンス QREAM | 15:50~16:50 キッズボールU12 シュシュ |
| 17:00 | | | | | 17:15~18:15 初めてヒール60 MANAMI先生 | | 17:15~18:30 ポールトリック QREAM |
| 18:00 | 18:30~19:45 ボールスポーツ ISSEY | 18:30~19:45 ジャズダンス/ROBIN エキゾチック/ALICE☆☆ | 18:45~19:45 ヒール初級60 YONE | 18:30~19:45 スピニング基礎75 Aco | 18:30~19:45 ポールトリック シュシュ | 18:30~19:45 ボールスポーツ ISSEY | |
| 19:00 | 20:00~21:00 初めてヒール60 MISAKO | 20:00~21:15 スピニング/ROBIN エキゾチック/ALICE☆☆ | 20:00~21:15 ボールダンス QREAM | 20:00~21:15 ヒールコレオ Aco | 20:00~21:15 ボールスポーツ シュシュ | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | 21:15~22:30☆ エキゾチック MISAKO | 21:30~22:45 ポールトリック RYUYA | 21:30~22:45 ボールスポーツ 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 |
| 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 | | 12:45~13:45 ポール入門/基礎60 YONE | | | 13:00~14:00 ポール入門/基礎60 ISSEY | 13:00~14:00 ポール入門/基礎60 1週,3週 MANAMI 2週,4週 カンナ ※5週目は休講 | |
| 14:00 | 14:00~15:00 ポール入門/基礎60 みよお | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 17:00~18:00 ポール入門/基礎60 tiaki | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | 18:30~19:15 ポール入門 tiaki | | | | 18:30~19:30 ポール入門/基礎60 MANAMI | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | 19:45~20:45 ポール入門/基礎60 tiaki | 20:00~21:00 ポール入門/基礎60 RYUYA | | 20:00~21:00 ポール入門/基礎60 RUMI | | | |

枚方スタジオNEW

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|-------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 5 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | 毎週になりました☆ | 10:30~11:30 ボールダンス初級60 さえら |
| 12:00 | | | | | | | 11:45~12:30 ポール入門/基礎45 |
| 13:00 | | | | | | 第1, 3週 Qream 第2, 4週 サエラ | 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 カンナ | |
| 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 Aco | 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 ボールスポーツ QREAM | 20:00~21:15 スピニング Aco | | 20:00~21:15 ボールスポーツ 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 | ボ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 | ボールスポーツ ALL | ボールスポーツに特化したクラスです ボ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。 |
| ボールダンス初級 60 ★ | ボ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 |
| ボールダンス 75 ☆☆ | さまざまな先生の個性豊かなスタイルでボールダンス が学べます。色々なレッスンを受けてお気に入りのス タイルを見つけよう♥ | ポールフロー ☆☆ | 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 したボ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 | ボールダンスのショーが見れるBAR ボ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 |