

心斎橋Aスタジオ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00							
12:00				13:00-14:15 ポールスポーツ ISSEY			11:20-12:35 ポールドダンス CHOU CHOU
13:00						14:00-15:15 ポールドダンス初級 MANAMI	12:50-14:05 ポールトリック CHOU CHOU
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 ポールスポーツ ISSEY		14:20-15:35 ポールスポーツ CHOU CHOU
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 (第1、第3のみ開講) ポールドダンス初級60 YONE			15:30-16:45 ポールフロー QREAM	15:50-16:50 キッズボール CHOU CHOU
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				17:00-18:15 ポールトリック QREAM	
17:00					17:15-18:15 初めてヒール60 MANAMI		17:15-18:30 ポールトリック QREAM
18:00	18:30-19:45 ポールスポーツ ISSEY	18:30-19:45 ポールフロア(裸足)/チアリ ポールドダンス初級/LUNA	18:45-19:45 初めてヒール60 tiaki	18:30-19:45 スピニング基礎-初級 Aco	18:30-19:45 ポールトリック CHOU CHOU	18:30-19:45 ポールスポーツ ISSEY	
19:00	20:00-21:15 ヒールコレオ MISAKO	20:00-21:15 ポールドダンス初級/チアリ ヒールコレオ/LUNA	20:00-21:15 ポールトリック基礎 QREAM	20:00-21:15 ヒールコレオ Aco	20:00-21:15 ポールスポーツ CHOU CHOU		
20:00	21:30-22:45 ポールドダンス初級 MISAKO	21:30-22:45 ポールトリック YUKIE	21:30-22:45 ポールスポーツ QREAM	21:30-22:45 ポールスポーツ ISSEY	21:30-22:45 ポールトリック CHOU CHOU	BAR & イベント	不定期
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							
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		
14:00							
15:00			14:50-15:50 ポール入門/基礎60 みよお				
16:00	16:00-17:00 ポール入門/基礎60 MANAMI						
17:00						17:00-18:00 ポール入門/基礎60 tiaki	
18:00		18:30-19:45 チェア&ポール MEI					
19:00			19:00-20:00 ポール入門/基礎60 MANAMI		18:30-19:30 ポール入門/基礎60 MANAMI		
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 ユキエ		20:00-21:00 ポール入門/基礎60 RUMI			

枚方スタジオ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00							10:30-11:30 ポールドダンス初級60 SAERA
12:00							11:45-12:30 ポール入門/基礎45 QREAM
13:00							12:45-13:45 キッズボール QREAM
14:00						14:00-15:00 ポール入門/基礎60 KANNA	14:00-15:15 ポールトリック QREAM
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		18:45-20:00 ポールスポーツ QREAM	18:30-19:45 スピニング Aco		18:30-19:45 ポールトリック ISSEY		
20:00			20:00-21:15 スピニング Aco		20:00-21:15 ポールスポーツ ISSEY		
21:00		20:15-21:30 ポールトリック QREAM					
22:00							

ポール入門 45

初めての方はまずこちらどうぞ♥  
ポールを使ったウォーキングやターン  
着衣のまま大丈夫 ダイエット効果も抜群!

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♥

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♥

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  
したポールド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