

心斎橋Aスタジオ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00							
12:00							11:20-12:35 ボールダンス CHOU CHOU
13:00				13:00-14:15 ボールスポーツ ISSEY			12:50-14:05 ポルトリック CHOU CHOU
14:00		14:00-15:00 初めてヒール60 YONE		14:30-15:45 大会練習クラス ISSEY	14:30-15:45 ボールスポーツ ISSEY	14:00-15:15 ボールダンス初級 MANAMI	14:20-15:35 大会練習クラス CHOU CHOU
15:00	15:15-16:30 ボールスポーツ ISSEY	15:15-16:30 ポルトリック ISSEY	16:00-17:00 (第1、第3のみ開講) ボールダンス初級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 ポルトリック ISSEY	16:45-18:00 ボールスポーツ ISSEY				17:00-18:15 ポルトリック QREAM	17:15-18:30 ポルトリック QREAM
17:00					17:15-18:15 初めてヒール60 MANAMI		
18:00	18:30-19:45 大会練習クラス ISSEY	18:30-19:45 大会練習クラス/チアリ ボールダンス初級/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 ポルトリック CHOU CHOU	18:30-19:45 ボールスポーツ ISSEY	
19:00						20:00-21:15 大会練習クラス ISSEY	
20:00	20:00-21:15 ヒールコレオ MISAKO	20:00-21:15 ボールダンス初級/チアリ ヒールコレオ/LUNA	20:00-21:15 大会練習クラス QREAM	20:00-21:15 ヒールコレオ Aco	20:00-21:15 大会練習クラス CHOU CHOU		
21:00	21:30-22:45 ボールダンス初級 MISAKO	21:30-22:45 ポルトリック YUKIE	21:30-22:45 ポルトリック QREAM	21:30-22:45 ボールスポーツ ISSEY	21:30-22:45 ポルトリック CHOU CHOU	BAR & イベント	不定期
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 ボール入門/基礎60 YONE			13:00-14:00 ボール入門/基礎60 ISSEY		
14:00							
15:00			14:50-15:50 ボール入門/基礎60 みよお				
16:00	16:00-17:00 ボール入門/基礎60 MANAMI						
17:00						17:00-18:00 ボール入門/基礎60 tiaki	
18:00		18:30-19:45 チェア&ボール MEI			18:30-19:30 ボール入門/基礎60 MANAMI		
19:00			19:00-20:00 ボール入門/基礎60 MANAMI				
20:00	19:45-20:45 ボール入門/基礎60 tiaki	20:00-21:00 ボール入門/基礎60 YUKIE		20:00-21:00 ボール入門/基礎60 RUMI			

枚方スタジオ

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

ボール入門 45
初めての方はまずこちらからどうぞ♥
ボ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!

ボール基礎 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♥

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
スタイルを見つけよう♥

スピニング初級 60 75
★
スピニングボ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、スピニングボ
ールの特徴を基礎から学べます

スピニング 75
☆☆
スピニングボールに特化したクラスです
スピニングボ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

JAZZ DANCE
JAZZ DANCEクラス

ポルトリック 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!

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。

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

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

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

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々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