

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 ボールトリック CHOU CHOU
14:00		14:00~15:00 初めてヒール60 YONE OK		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 OK	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 ボールトリック ISSEY	16:00~17:00 (第1、第3のみ開講) ボールダンス初級60 YONE OK			15:30~16:45 ボールフロー QREAM OK	15:50~16:50 キッズボール CHOU CHOU
16:00	16:45~18:00 ボールトリック ISSEY	16:45~18:00 ボールスポーツ ISSEY				17:00~18:15 ボールトリック QREAM OK	
17:00					17:15~18:15 初めてヒール60 MANAMI OK		17:15~18:30 ボールトリック QREAM OK
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	18:45~19:45 初めてヒール60 tiaki OK	18:30~19:45 スピニング基礎~初級 Aco OK	18:30~19:45 ボールトリック CHOU CHOU	18:30~19:45 ボールスポーツ ISSEY	
19:00		ボールダンス初級/LUNA				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 OK	20:00~21:15 ボールダンス初級/チアリ	20:00~21:15 大会練習クラス QREAM	20:00~21:15 ヒールコレオ Aco OK	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 OK	21:30~22:45 ボールトリック YUKIE	21:30~22:45 ボールトリック QREAM	21:30~22:45 ボールスポーツ ISSEY	21:30~22:45 ボールトリック 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							
17:00						17:00~18:00 ボール入門/基礎60 tiaki	17:00~18:00 ボール入門/基礎60 ミカリ
18:00							
19:00		18:30~19:45 チェア&ボール MEI	19:00~20:00 ボール入門/基礎60 ミカリ				
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 ユキエ	20:15~21:15 柔軟入門/基礎60 ミカリ	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 OK
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							14:00~15:15 ボールトリック QREAM
15:00						14:00~15:00 ボール入門/基礎60 KANNA	
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 OK		18:30~19:45 大会練習クラス ISSEY		
20:00			20:00~21:15 スピニング Aco OK		20:00~21:15 ボールスポーツ ISSEY		
21:00		20:15~21:30 ボールトリック 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 着衣のままで大丈夫 ダイエット効果も抜群！	ボールトリック 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！
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♥	ボールフロー ☆☆	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	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	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