

# ▶▶▶ TRANSFORM 10月 LESSON SCHEDULE ◀◀◀

月 (mon)	火 (the)	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)
7:00~13:00 フリーボール	7:00~16:00 フリーボール	7:00~14:00 フリーボール	7:00~14:00 フリーボール	7:00~14:00 フリーボール	7:00~14:00 フリーボール	7:00~13:00 フリーボール
13:15~14:30 ボールダンス 初 中 級 [KAORI]		14:00~15:00 はじめての ボールダンス [COKO]	14:00~15:15 ボールダンス 初 中 級 [KAORI]			13:00~14:30 アクロバット [TAKUMI]
14:45~15:45 はじめての ボールダンス [KAORI]		15:15~16:30 ボールダンス 初 級 [COKO]	15:30~16:30 ヒールクラス オールレベル [KAORI]	14:00~15:15 POLE CLINIC オールレベル [KAORI]	14:45~16:00 ボールダンス 初 級 [HARUNA]	14:45~15:45 はじめての ボールダンス [KAORI]
16:00~17:15 スピニング オールレベル [Ayaka]	16:45~18:15 アクロバット [TAKUMI]	17:00~19:00 フリーボール	16:45~18:00 ボールダンス 初 級 [YuYu]	15:30~16:45 ボールダンス 初 級 [KANAKO]	16:15~17:15 はじめての ボールダンス [HARUNA]	16:00~17:15 ボールダンス 初 級 [KAORI]
17:30~18:45 ボールダンス 初 級 [Ayaka]	18:45~20:00 ボールダンス 初 級 [HARUNA]	19:00~20:00 パフォーマンス ウォーキング はじめて~初級 [良心]	18:15~19:15 ヒールクラス オールレベル [YuYu]	17:00~18:00 はじめての ボールダンス [KANAKO]	17:30~18:45 ボールダンス 初 中 級 [HARUNA]	17:30~18:30 ヒールクラス オールレベル [KANAKO]
19:00~20:15 POLE CLINIC オールレベル [KAORI]	20:15~21:15 ヒールクラス オールレベル [HARUNA]	20:00~21:00 パフォーマンス ウォーキング 中 上 級 [良心]	19:30~20:30 はじめての ボールダンス [YuYu]	18:00~20:00 フリーボール	19:00~20:15 ボールダンス 初 級 [COKO]	18:45~20:00 POLE CLINIC オールレベル [KAORI]
20:30~21:30 はじめての ボールダンス [Ayaka]	21:30~22:45 POLE TRICK アドバンス [HARUNA]	21:00~24:00 フリーボール	20:45~22:15 アクロバット [TAKUMI]	20:00~21:15 スピニング オールレベル [Ayaka]	20:30~23:30 フリーボール	20:00~24:00 フリーボール
22:00~24:00 フリーボール	23:00~24:00 フリーボール		23:00~24:00 フリーボール	22:00~24:00 フリーボール		

深夜 6 時間パック (24:00~6:00)

はじめて
初級
初中级
スピニング
ヒール
POLE CLINIC
POLE TRICK アドバンス
オリジナル
ダンス

# 10月 Lesson 休講・代講のお知らせ

1(日)

14:45~ はじめてのポールダンス 休講

16:00~ ポールダンス初級 休講

17:30~ ヒールクラス 休講

18:45~ POLE CLINIC 休講

※この日はアクロバットクラス以外はフリポになります。  
終日ポール1本1時間 ¥500 でーす！！

5(木)

16:45~ ポールダンス初級 (代講 KAORI 先生)

18:15~ ヒールクラス (代講 KAORI 先生)

19:30~ はじめてのポールダンス (代講 KAORI 先生)

6(金)

16:45~ ポールダンス初級 (代講 HARUNA 先生)

17:00~ はじめてのポールダンス (代講 HARUNA 先生)

7(土)

14:45~ ポールダンス初級 (代講 KAORI 先生)

16:15~ はじめてのポールダンス (代講 KAORI 先生)

17:30~ ポールダンス初中級 (代講 KAORI 先生)

8(日)

17:30~ ヒールクラス (代講 KAORI 先生)

13(金)

20:00~ スピニングクラス 休講

19(木)

16:45~ ポールダンス初級 (代講 HARUNA 先生)

18:15~ ヒールクラス (代講 HARUNA 先生)

19:30~ はじめてのポールダンス (代講 HARUNA 先生)

24(火)

16:45~ アクロバット 休講

26(木)

20:45~ アクロバット 休講

休講の時間帯はフリーポールになりますので  
たっくさ〜ん練習などにご利用下さいね♡