

▶▶▶ TRANSFORM 12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]	17:00~20:00 フリーボール	16:45~18:00 ボールダンス 初 級 [YuYu]	15:45~16:45 ヒールクラス ビギナー [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]	20:00~21:15 ボールダンス 初 級 [Shusuke]	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]	21:30~22:30 はじめての ボールダンス [Shusuke]	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]	23:00~24:00 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

12月 Lesson 休講・代講のお知らせ

3(日)

14:45~ はじめてのポールダンス (代講 HARUNA 先生)

16:00~ ポールダンス初級 (代講 HARUNA 先生)

18:45~ POLE CLINIC 休講

17(日)

14:45~ はじめてのポールダンス (代講 Shusuke 先生)

16:00~ ポールダンス初級 (代講 Shusuke 先生)

18:45~ POLE CLINIC 休講

21(木)

14:00~ ポールダンス初中級 休講

15:30~ ヒールクラス 休講

24(日)

18:00~ スタジオで Christmas Party!!

17:30~ ヒールクラスから休講

12/31(日)~1/3(水)までお正月休みを頂きます。
年内のレッスンを存分に楽しんで、良い年にしましょう！

年始は1/4(木)からですが、TRANSFORMの
フリーポールは年中無休！体が鈍らないように運動してね！

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♡