

# ▶▶▶ TRANSFORM 1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 ポールダンス 初 中 級 【KAORI】		14:00~15:00 はじめての ポールダンス 【COKO】	14:00~15:15 ポールダンス 初 中 級 【KAORI】			14:00~15:15 POLE CLINIC オールレベル 【KAORI】	14:45~16:00 ポールダンス 初 級 【HARUNA】
14:45~15:45 はじめての ポールダンス 【KAORI】		15:15~16:30 ポールダンス 初 級 【COKO】	15:30~16:30 ヒールクラス オールレベル 【KAORI】	14:45~15:45 はじめての ポールダンス 【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 ポールダンス 初 級 【YuYu】	15:45~16:45 ヒールクラス ビギナー 【KANAKO】		
17:30~18:45 ポールダンス 初 級 【Ayaka】				18:45~20:00 ポールダンス 初 級 【HARUNA】	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 ポールダンス 【KANAKO】	17:30~18:45 ポールダンス 初 中 級 【HARUNA】
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】	20:00~21:15 ポールダンス 初 級 【Shusuke】	19:30~20:30 はじめての ポールダンス 【YuYu】	18:00~20:00 フリーボール	19:00~20:15 ポールダンス 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 ポールダンス 【Ayaka】	21:30~22:45 POLE TRICK アドバンス 【HARUNA】	21:30~22:30 はじめての ポールダンス 【Shusuke】	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	20:15~21:15 脂肪燃焼・美尻 【谷 & KAORI】	
21:45~23:00 ポールダンス 初 級 【Ayaka】	23:00~24:00 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		21:30~23:30 フリーボール	
23:00~24:00 フリーボール	フリーボール	フリーボール	フリーボール	フリーボール	フリーボール	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 エクササイズ

# 1月 Lesson 休講・代講のお知らせ

新年明けましておめでとうございます。  
本年も PoleDanceStudio TRANSFORM を  
よろしくお願い致します。  
新年は1月4日から通常 Lesson となります  
のでお間違えないようお願い致します。

12(金)

14:00~ POLE CLINIC→初中級 (Shusuke 先生)

13(土)

19:00~ ポールダンス初級 (HARUNA 先生)

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♡