

# ▶▶▶ TRANSFORM 2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 スピニング オールレベル 【Akane】			14:00~15:00 はじめての ポールダンス 【Shusuke】	14:45~16:00 ポールダンス 初級 【HARUNA】	13:00~14:30 アクロバット 【TAKUMI】	
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 はじめての ポールダンス 【Akane】	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】	17:00~18:00 フリーボール	16:45~18:00 ポールダンス 初級 【YuYu】	15:15~16:30 ポールダンス 初級 【Shusuke】			16:15~17:15 ヒールクラス オールレベル 【HARUNA】	16:00~17:15 ポールダンス 初級 【KAORI】
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】	18:30~19:45 スピニング オールレベル 【Ayaka】			18:15~19:15 ヒールクラス オールレベル 【YuYu】	16:45~18:00 ポールダンス 初中級 【KAORI】
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】	18:15~19:15 はじめての ポールダンス 【KAORI】	19:00~20:15 ポールダンス 初級 【COKO】	20:15~21:15 脂肪燃焼・美尻 【谷 & 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	21:30~23:30 フリーボール			
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					
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	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
初中級
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

# 2月 Lesson 休講・代講のお知らせ

5(火)

16:45~ アクロバット 休講

9(土)

14:45~ ポールダンス初級 (TAKUMI 先生)

16:15~ ヒールクラス (AKANE 先生)

17:30~ アドバンスクラス (TAKUMI 先生)

22(金)

20:00~ スピニングクラス (AKANE 先生)

23(土)

14:45~ ポールダンス初級 (TAKUMI 先生)

16:15~ ヒールクラス (COKO 先生)

17:30~ アドバンスクラス (TAKUMI 先生)

FEBRUARY

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♡