

# ▶▶▶ TRANSFORM 4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	7:00~18:00 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				
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】	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	
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】	14:00~15:00 はじめての ポールダンス 【Shusuke】	14:30~15:45 ポールダンス 初級 【Shusuke】	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】			16:45~18:00 ポールダンス 初級 【YuYu】	15:15~16:30 ポールダンス 初級 【Shusuke】	16:00~17:15 Combination trick 【Shusuke】	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】		17:45~19:00 アクロバット 【TAKUMI】	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】	17:30~18:45 初級 スタティック & スピニング 【Shusuke】	18:45~20:00 POLE CLINIC オールレベル 【KAORI】
19:00~20:15 POLE CLINIC オールレベル 【KAORI】		19:15~20:30 ポールダンス 初級 【TAKUMI】	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 初中級 【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】		20:45~22:00 POLE TRICK アドバンス 【TAKUMI】	21:30~22:30 はじめての ポールダンス 【Shusuke】	21:00~22:15 アクロバット 【TAKUMI】	20:00~21:15 スピニング オールレベル 【Ayaka】		
21:45~23:00 ポールダンス 初中級 【Ayaka】						20:30~23:30 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		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

# 4月 Lesson 休講・代講のお知らせ

毎週日曜のアクロバットクラスは  
TAKUMI 先生がツアーの為 7月まで  
長期休講となります。

18(木)

21:00~ アクロバット 休講

20(土)

14:30~ ポールダンス初級 (KAORI 先生)

16:00~ コンビネーショントリック (KAORI 先生)

17:30~ スタティック&スピニング (KAORI 先生)

29(月)

16:00~ スピニングクラス (Akane 先生)

17:30~ ポールダンス初級 (Akane 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♡