

# ▶▶▶ TRANSFORM 5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	7:00~17:00 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	7:00~14:00 フリーボール	
13:15~14:30 POLE CLINIC オールレベル 【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】				
14:45~15:45 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】	14:00~15:15 ポールダンス 初級 【Shusuke】	14:45~16:00 ポールダンス 中級 【HARUNA】	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】		17:00~18:15 アクロバット 【TAKUMI】	16:45~18:00 ポールダンス 中級 【COKO】	16:45~18:00 ポールダンス 中級 【YuYu】	15:30~16:45 ポールダンス 中級 【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 中級 【Ayaka】			18:45~20:00 ポールダンス 中級 【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】	17:00~18:15 ポールダンス 中級 【KAORI】	17:30~18:45 POLE TRICK アドバンス 【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】	18:30~19:30 はじめての ポールダンス 【KAORI】	19:00~20:00 はじめての ポールダンス 【COKO】	20:15~21:30 POLE 筋トレ &美尻 【谷 & KAORI】
20:30~21:45 ポールダンス 初級 【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】	21:00~22:15 アクロバット 【TAKUMI】	19:45~21:00 スピニング オールレベル 【Ayaka】	20:00~23:30 フリーボール	22:00~24:00 フリーボール
22:00~23:15 ポールダンス 中級 【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	21:00~24:00 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

# 5月 Lesson 休講・代講のお知らせ

29(水)

21:30~ はじめてのポールダンス 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♡