

# ▶▶ TRANSFORM 3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	7:00~12:00 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】	12:00~13:00 はじめての ポールダンス 【Minami】	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	7:00~15:00 フリーボール
14:45~15:45 はじめての ポールダンス 【KAORI】	13:15~14:30 ポールダンス 初級 【Minami】	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 アクロバット 【TAKUMI】	15:00~16:00 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】	15:00~17:00 フリーボール	16:45~17:45 ヒールクラス オールレベル 【COKO】	16:45~18:00 ポールダンス 中級 【Akane】	15:30~16:45 ポールダンス 中級 【Shusuke】	16:00~17:00 フリーボール	16:15~17:30 ポールダンス 初級 【KAORI】
17:30~18:45 ポールダンス 中級 【Ayaka】	17:00~18:15 アクロバット 【TAKUMI】	18:30~19:45 スピニング オールレベル 【Ayaka】	18:00~21:00 フリーボール	17:00~18:15 ポールダンス 初級 【KAORI】	17:30~18:45 POLE TRICK アドバンス 【TAKUMI】	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】	18:45~20:00 ポールダンス 初級 【別紙掲載】	20:00~21:15 ポールダンス 初級 【Shusuke】		18:30~19:30 はじめての ポールダンス 【KAORI】		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】	20:15~21:15 はじめての ポールダンス 【別紙掲載】	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】	19:00~24:00 フリーボール	
22:00~23:15 ポールダンス 中級 【Ayaka】	21:30~22:45 ポールダンス 中級 【別紙掲載】					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	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
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

# 3月 Lesson 休講・代講のお知らせ

毎週火曜 週替わり

18:45~ ポールダンス初級

20:15~ はじめてのポールダンス

21:30~ ポールダンス中級

3/3 Akane 先生

3/10 Shusuke 先生

3/17 KAORI 先生

3/24 Shusuke 先生

3/31 COKO 先生

13(金)

17:00~ ポールダンス初級 休講

18:30~ はじめてのポールダンス (Ayaka 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♡