

# ▶▶▶ TRANSFORM 11月 LESSON SCHEDULE ◀◀◀

月 (mon)	火 (tue)	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	7:00~15:00 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	7:00~15:00 フリーボール
13:15~14:30 POLE CLINIC オールレベル 【KAORI】			14:00~15:15 スピニング オールレベル 【Akane】	14:00~15:15 ポールダンス 初級 【Shusuke】	14:00~15:15 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】		15:45~16:45 はじめての ポールダンス 【COKO】	15:30~16:30 はじめての ポールダンス 【Akane】	15:30~16:45 ポールダンス 中級 【Shusuke】	15:30~16:30 ヒールクラス オールレベル 【HARUNA】	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】	17:00~18:15 アクロバット ポール 【TAKUMI】	17:00~18:15 ポールダンス 初級 【COKO】	16:45~18:00 ポールダンス 中級 【Akane】	17:00~18:15 POLE CLINIC オールレベル 【KAORI】	16:45~18:00 POLE TRICK アドバンス 【HARUNA】	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】	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】	18:15~19:30 ポールダンス 初級 【Minami】	18:30~19:30 はじめての ポールダンス 【KAORI】	18:15~19:30 アクロバット ポール 【TAKUMI】	17:45~18:45 ヒールクラス オールレベル 【Minami】
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】	19:45~20:45 ヒールクラス オールレベル 【Minami】	19:45~21:00 スピニング オールレベル 【Ayaka】	19:45~20:45 はじめての ポールダンス 【Sayuri】	19:00~20:15 POLE CLINIC オールレベル 【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】	21:00~22:00 はじめての ポールダンス 【Minami】	21:15~22:15 ヒールクラス オールレベル 【Sayuri】	21:00~22:00 ヒールクラス オールレベル 【Sayuri】	20:30~21:45 POLE 筋トレ & 美尻 【谷 & KAORI】
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	23:00~24:00 フリーボール	22:00~24:00 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

# 11月 Lesson 休講・代講のお知らせ

16(月)

16:00~ スピニングクラス (Minami 先生)

17:30~ ポールダンス中級 (Minami 先生)

20:30~ ポールダンス初級 (Sayuri 先生)

21(土)

18:15~ アクロバットクラス 休講

28(土)

14:00~ ポールダンス中級 (Akane 先生)

15:30~ ヒールクラス (Akane 先生)

16:45~ アドバンスクラス (TAKUMI 先生)

Pole Dance Studio TRANSFORM では

コロナウイルス対策として

換気、検温、アルコール消毒、マスク着用  
などの感染対策をしながら営業しております。

ご自身の体調が優れない場合は無理をして  
来店しないようお願い致します。

元気に体を動かして健康な体づくりをしていきましょう！