

Poledance studio ANNJEWEL レッスンスケジュール 2023年11月 ※ご予約はこちら / annjewelonline.com

	Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun	
	ダイヤモンド(2階)	エメラルド(3階)	ダイヤモンド(2階)	エメラルド(3階)	ダイヤモンド(2階)	エメラルド(3階)	ダイヤモンド(2階)	エメラルド(3階)	ダイヤモンド(2階)	エメラルド(3階)	ダイヤモンド(2階)	エメラルド(3階)	ダイヤモンド(2階)	エメラルド(3階)
9:30														
10:00	9:30~11:00 午前フリーボール (90分)		9:30~11:00 午前フリーボール (90分)		9:30~11:00 午前フリーボール (90分)		9:30~11:00 午前フリーボール (90分)		9:30~11:00 午前フリーボール (90分)		9:30~11:00 午前フリーボール (90分)		9:30~11:00 午前フリーボール (90分)	
10:30														
11:00														
11:30	11:15 ~ 12:15 スピニング level1 ● ERIKO	11:30 ~ 12:30 フリーボール (60分)	11:15 ~ 12:30 ポールダンス level2~ SARA	←ヒール履いてOK リニューアルクラス どんだんやりたい技 ✓をリクエスト!!	11:15 ~ 12:15 フリーボール (60分)				11:15 ~ 12:15 ポールアート level1~2 MARYNA	← マリーナ 先生の美しいArt	11:00 ~ 12:00 ●ヒールフロアー level1 SARA		11:15 ~ 12:15 ●ポールダンス level1 SARA	11:15 ~ 12:15 フリーボール (60分)
12:00														
12:30														
13:00	12:30 ~ 13:45 スピニング level2~ ERIKO	●お昼の ママ子連れ O.Kのクラス	12:45 ~ 13:45 リクエストクラス Level 1~2 SARA	13:00 ~ 13:45 はじめて体験 45分 ひまわり	12:30 ~ 13:30 ●ポールダンス level1 KUMI	←ヒール履いてOK のクラス ●お昼の ママ子連れ O.Kのクラス。			12:30 ~ 13:30 フリーボール (60分)		12:15 ~ 13:30 アクロヨガ All level MARYNA	12:15 ~ 13:15 ●スピニング level1 SARA	12:30 ~ 13:45 ●ポールダンス leve2~ SARA	●週末の ← ママ子連れ o.kのクラス
13:30														
14:00														
14:30	14:00~15:00 フリーボール (60分)		14:00 ~ 15:00 フリーボール (60分)	14:00 ~ 15:00 ●ポールダンス level1 ひまわり	13:45 ~ 15:00 チェアダンス level1 KUMI	← ヒールでも 素足でもOK チェアYogaから コレオの為75分							14:00 ~ 15:00 ●ヒールフロアー level1 MIKA	
15:00														
15:30														
16:00														
16:30	【レッスンの参加レベル】													
17:00	level1→ポール入門、逆さま目指す													
17:30	level2→初級、床から逆さまになれる													
18:00	level3→初中級、空中逆さまになれる													
18:30	level4→中級、新技トリック目指す													
19:00	19:15~20:15 ポールダンス level1 AYAKA	19:00~20:15 Flexibility WS All level SITA	18:45 ~ 19:45 ヒールフロアー level1 KUMI	18:30~19:45 アクロヨガ All level MARYNA	18:15~19:15 キッズクラス ERIKO				18:15 ~ 19:15 ポールダンス Level 1~2 KUMI		16:00 ~ 17:15 ポールダンス level2~ HARUNA	16:15 ~ 17:15 スピニング level1 MIKA	15:15 ~ 16:30 ヒールフロアー level2~ MIKA	15:30 ~ 16:30 ●スピニング level1 KUMI
19:30														
20:00														
20:30	20:30~21:45 ポールダンス level2~ AYAKA	20:30 ~ 21:30 Sexy floor move level1 SITA	20:00 ~ 21:15 ヒールスピコレオ level2~ KUMI	20:00 ~ 21:00 スピニング level1 MARYNA	20:00 ~ 21:00 ポールダンス level1~2 ERIKO	20:00 ~ 21:00 フリーボール (60分)			19:30 ~ 20:45 ポールJAM leve3~ KUMI	19:30~20:30 ポールダンス level1 MARYNA	17:30 ~ 18:30 ヒールフロアー level1 MIKA	17:30~18:30 フリーボール (60分)	16:45 ~ 18:00 ポールダンス level2~ KUMI	16:45~17:45 フリーボール (60分)
21:00														
21:30														
22:00		↑ 素足で美しく Exotic floor poleを 踊るクラスです。	21:00 ~ 22:00 フリーボール (60分)		21:15 ~ 22:15 スピニング level1 ERIKO				↑ 新技リクエストo.k flying pole等も やります	20:45 ~ 22:00 ポールダンス level2~ Maryna	18:45 ~ 19:45 フリーボール (60分)	AYAKA先生の キッズクラス毎月2回 の開催になります 毎月チェックください	18:15~19:15 フリーボール (60分)	日曜日19:30以降 ダイヤモンド レンタル予約枠 あり、早いもの勝ち
22:30														

※毎月、はじめて体験クラスを別途特別に設けて開催しております。(お友達ご紹介キャンペーンも同時に開催) はじめて体験はご予約サイトよりご予約いただけます。

また、上記スケジュールの、緑色の Level1 クラスや、ヒール、各WS クラスは、体験レッスン対象クラスです。こちらはメールにてご予約ください。(体験はお一人様1回限り。)

※ご予約のキャンセル受付時間がそれぞれのクラスの24時間前となります。それ以降はキャンセル代100% 頂戴しておりますので、キャンセルポリシーをご確認の上ご予約ください。

オンライン予約&決済システムとなります。お1人様ポール1本。完全WEBご予約制
★レッスン間に消毒や換気を行います。レギュラークラスの体験・プライベートレッスン・レンタルスタジオはWEB予約のお問い合わせフォームにてご予約ください。