

Polodance studio ANNJEWEL NAGOYA レッスンスケジュール 2025年 ※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	お昼のヒール↓													
11:30	11:15~12:15 ヒールフロアー level1 ● ERIKO	11:30~12:30 フリーボール (60分)	11:15~12:00 はじめて体験 SARA		11:15~12:15 フリーボール (60分)		【フリーボール】 会員様限定のサービスです。 WEB予約にてご利用頂きます。 お1人様1本 完全ご予約制		11:15~12:15 フリーボール (60分)		11:00~12:15 エアリアルフープ level 1 Maryna		11:00~12:15 ボールダンス 75分 level1~2 HARUNA	11:15~12:15 フリーボール (60分)
12:00			12:15~13:15 ●ボールダンス level1 SARA								12:20~13:35 アクロヨガ All level MARYNA		12:30~13:45 発表会コース 75分 SARA	
12:30	12:30~13:30 スピニング level1~2 ● ERIKO				12:45~14:00 発表会コース 75分 SARA	←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 アクロチア level1&2 ひまわり		13:00~14:30 認定コース level1 90分 KUMI	12:20~13:50 認定コース level2 90分 KUMI		●週末の ママ子連れ o.kのクラス ←スピニングと スタティック両方
13:00														
13:30			13:30~14:45 ボールダンス level2~ SARA											
14:00				←ヒールを履いて O.K / リクエスト 等も受け付けます	14:15~15:15 ヒールフロアー level1 ひまわり	←ヒールでも 素足でもO.K								
14:30	13:45~14:45 フリーボール (60分)								13:45~14:45 スピニング level1 ● ひまわり		14:45~15:45 フリーボール (60分)		14:00~15:00 フリーボール (60分)	14:00~15:00 ●スピニング level1 MIKA
15:00														
15:30	【レッスンの参加レベル】 Level1→ボール入門、逆さま目指す level2→初級、床から逆さまになれる level3→初中級、空中逆さまになれる level4→中級、新技トリック目指す		15:00~16:00 フリーボール (60分)		15:15~16:15 フリーフープ &ボール(60分)	15:15~16:00 はじめて体験 ひまわり		15:15~16:15 フリーボール (60分)		15:15~16:15 フリーボール (60分)		14:30~15:45 発表会迄限定 ↓60分チケット対応 14:30~15:45 ボールダンス 75分 level1~2 HARUNA	15:15~16:30 発表会コース 75分 HARUNA	
16:00														
16:30														
17:00				●お昼の ママ子連れ O.Kのクラス										
17:30														
18:00														
18:30														
19:00			4/6迄エメラルド ↓		18:15~19:15 キッズ発表会 ERIKO									
19:30	19:15~20:15 ボールダンス level1 AYAKA	19:00~20:15 Flexibility WS All level SITA	19:15~20:15 ボールダンス level1~2 みやっち		18:45~20:00 発表会コース 75分 Maryna									
20:00														
20:30														
21:00	20:30~21:45 ボールダンス level2~ AYAKA	20:30~21:30 Sexy floor move level1 SITA	20:30~21:45 ボールダンス Level 1~2 みやっち		20:15~21:30 発表会コース 75分 Maryna	20:00~21:00 ボールダンス Level 1 ERIKO		20:30~21:30 フリーボール (60分)	20:45~22:00 発表会コース 75分 Maryna	20:45~21:45 フリーボール (60分)	20:30~21:45 発表会コース 75分 AYAKA	20:15~21:15 Heels dance WS All level UNO	20:30~21:45 flexibility pole trick level2~ SITA	
21:30		↑ 素足で美しく Exotic floor poleを 踊るクラスです。			21:45~23:00 大会コース 75分 Maryna	21:15~22:30 発表会コース 75分 ERIKO		21:45~22:45 フリーボール (60分)				↑ STREET DANCE スニーカーでもO.K! ダンス強化！男性○ 厚底ヒールは ✖ 低めのヒール ○	↑ NEW LESSON 柔軟と軟体ポール技 を目指したい方必見	
22:00			↑ ポールスポーツ 入門 クラス！											
22:30														
<p>オンライン予約&amp;決済システムとなります。 お1人様ボール1本。完全WEBご予約制 ★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。</p>														

※毎月、はじめて体験クラスを別途特別にを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。