

Poledance studio ANNJEWEL レッスンスケジュール 2023年6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 午前フリーポール (90分)		9:30~11:00 午前フリーポール (90分)		9:30~11:00 午前フリーポール (90分)		9:30~11:00 午前フリーポール (90分)		9:30~11:00 午前フリーポール (90分)		9:30~11:00 午前フリーポール (90分)		9:30~11:00 午前フリーポール (90分)	
10:30														
11:00														
11:30	11:15~12:15 はじめてスピニング level1 ● ERIKO	11:30~12:30 フリーポール (60分)	11:15~12:30 ポールダンス level2~ SARA		11:15~12:15 フリーポール (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 フリーポール (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 ↑NEW LEVEL2 ERIKO先生	12:45~13:45 スピニング Level1~2 SARA		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 フリーポール (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 発表会クラス 75分 SARA	●週末の ママ子連れ o.kのクラス 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 ↓
13:30														
14:00	14:15~15:15 フリーポール (60分)		14:00~15:00 フリーポール (60分)		13:45~15:00 チェアダンス level1 KUMI	←ヒールでも 素足でもO.K 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	15:00~16:00 キッズクラス月2回 AYAKA
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00	【レッスンのレベル】 level1→ポール基礎、逆さま目指す方。 level2→床から逆さまになれる方。 level3→空中から逆さまになれる方。 level4→level1~3のトリックができる方。													
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:15~20:15 ポールダンス level1 AYAKA	19:00~20:15 Flexibility WS All level SITA	19:00~20:15 ハンスタクリニック level2~ KUMI		18:30~19:45 アクロヨガ All level MARYNA	↑素足で美しく Exotic floor poleを 踊るクラスです。			18:15~19:15 キッズクラス ERIKO		18:15~19:15 ポールダンス Level1~2 KUMI	18:15~19:15 フリーポール (60分)	18:15~19:15 フリーポール (60分)	
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	20:30~21:45 発表会クラス 75分 KUMI		20:00~21:00 スピニング level1 MARYNA				20:00~21:00 ポールダンス level1 ERIKO		20:00~21:00 発表会クラス 75分 AYAKA	20:00~21:00 発表会クラス 75分 AYAKA	20:00~21:00 発表会クラス 75分 AYAKA	
21:00														
21:30														
22:00														
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

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。