

Poledance studio ANNJEWEL レッスンスケジュール 2024年7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)
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)	
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	11:15~12:00 はじめて体験 45分 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予約にてご利用頂けます。 お1人様1本 完全ご予約制		11:15~12:15 ボールアート level1~2 MARYNA	11:00~12:15 発表会 クラス SARA	11:15~12:15 フリーボール (60分)
12:00	11:30~12:30 フリーボール (60分)	12:15~13:15 ●ボールダンス level1 SARA						
12:30	12:30~13:30 スピニング level1 ● ERIKO		12:45~13:45 ●ボールダンス level1 ひまわり	←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 All level MARYNA	12:30~13:45 ボールダンス level1~2 SARA	●週末の ママ子連れ o.k.のクラス
13:00								
13:30		13:30~14:45 ボールダンス level2~ SARA						
14:00			14:00~15:00 ヒールフロアー level1 ひまわり					
14:30	14:00~15:00 フリーボール (60分)							
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 フリーボール &ボール(60分)	15:15~16:00 はじめて体験 45分 ひまわり	15:00~16:00 フリーボール (60分)	15:15~16:15 ●スピニング level1 MIKA	
16:00								
16:30			16:30~17:45 チェアダンス level1~2 月2回 KUMI		16:15~17:15 フリーボール (60分)	16:00~17:15 ボールダンス level2~ HARUNA	16:30~17:30 フリーボール (60分)	
17:00								
17:30								
18:00								
18:30			18:15~19:15 キッズクラス ERIKO		18:15~19:15 フリーボール (60分)		17:45~18:45 フリーボール (60分)	フリーボール枠は 他の時間帯も枠が ある場合は利用可能 になりました。
19:00		18:30~19:45 アクロチア All level MARYNA		18:15~19:15 ボールダンス Level 1~2 月2回 KUMI				
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			17:30~18:30 ヒールフロアー level1 MIKA	19:00~20:15 Flexibility WS All level SITA	
20:00				19:30~20:45 リクエストトリック level2~ 月2回 KUMI				
20:30		20:00~21:15 発表会 クラス MARYNA	20:00~21:00 ボールダンス level1~2 ERIKO	20:30~21:30 フリーボール (60分)		20:15~21:15 Heels dance WS All level UNO	20:30~21:45 flexibility pole trick level2~ SITA	
21:00	20:30~21:45 ボールダンス level2~ AYAKA	20:30~21:30 Sexy floor move level1 SITA			20:45~22:00 ボールダンス level2~ Maryna			
21:30		↑ 素足で美しく Exotic floor poleを 踊るクラスです。	21:15~22:30 発表会 クラス ERIKO	21:00~22:00 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								
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。

※newフリーフープ: フープ2名様までポール3名様まで(フープ希望人数が被った場合はシェア)