

Polodance studio ANNJEWEL レッスンスケジュール 2022年10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)	
10:30														
11:00														
11:30	11:30~12:30 ●ボールダンス level1 KUTTY	11:30~12:30 フリーボール (60分)	11:30~12:30 ボールダンス level1 SARA		11:00~12:00 フリーボール (60分)								11:15~12:15 ●ボールダンス level1 SARA	11:15~12:15 フリーボール (60分)
12:00														
12:30					12:15~13:15 ●スピニング ■ level1~2 KUTTY									
13:00	12:45~14:00 ●ボールダンス level2~ KUTTY	●お昼の ママ子連れ O.Kのクラス。	12:45~13:45 スピニング Level 1~2 SARA		12:15~13:15 ●スピニング ■ level1~2 KUTTY								12:30~13:45 ●ボールダンス level2~ SARA	
13:30														
14:00					13:30~14:30 フリーボール (60分)									
14:30													14:15~15:15 ●ヒールフロアー level1 MIKA	●週末の ママ子連れ O.Kのクラス スピニングlevel 1 MIKA先生に変更
15:00		Sita先生flexibility お昼クラスは10/3 をラストに終了です	14:15~15:15 フリーボール (60分)										14:45~15:45 ボールダンス level1 HARUNA	↑ステファニー先生 9月いっぱい クラス終了しました
15:30														
16:00														
16:30														
17:00	【レッスンのレベル】 level1→ボール基礎、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。		16:30~17:30 ボールダンス level1~2 KUMI										15:30~16:30 ●スピニング level1 MIKA	15:30~16:15 はじめて体験 KUMI
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	19:15~20:15 ボールダンス level1 AYAKA	19:00~20:15 Flexibility WS All level SITA												
20:00														
20:30	20:30~21:45 ボールダンス level2~ AYAKA	20:30~21:30 Sexy floor move level1 SITA	19:30~20:45 ヒールコレオ スピニング level2 KUMI		19:45~21:00 スピニング level2~ SARA								19:15~20:15 フリーボール (60分)	18:15~19:15 フリーボール (60分)
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

**コロナ感染防止対策の為、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**  
**★マスク着用・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。