

Studio Lycoris 9月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	10:00-11:15 コアトレ&ストレッチ(Kami) 11:30-12:30	フリーポール ¥1,200/1h1本 or スタジオレンタル ¥4000/1h 平日昼間2hパック ¥5,000/2h 平日昼間3hパック ¥6,000/3h				スタジオレンタル 午前パック ¥6,000/3h	
12:00-13:00	ポールダンス基礎 12:45-13:45					12:15-13:15 ポールダンス基礎	
13:00-14:00	解明!ポールトリック (yamadori)					13:30-14:30 肉体改造ストレッチ	
14:00-15:00						14:45-15:45 解明!ポールトリック (yamadori)	
15:00-16:00						フリーポール ¥1,200/1h1本	
16:00-17:00						or スタジオレンタル ¥4,000/1h	
17:00-18:00							
18:00-19:00	フリーポール ¥1,200/1h1本 or スタジオレンタル ¥4,000/1h	【火曜日】 18:15-19:15 キッズポールダンス	【第4火曜日】 18:00-19:00 キッズポールダンス(y)	フリーポール ¥1,200/1h1本 or スタジオレンタル ¥4,000/1h	スタジオレンタル 【サービスパック】 土日夜パック ¥6,000/3h		
19:00-20:00		19:30-20:45 ポール基礎α+ストレッチ	19:15-20:30 フロア&ポールベーシック				19:45-20:45 keikoフェアリーポール
20:00-21:00		21:00-22:00 解明!ポールトリック (yamadori)	20:45-22:00 ポールコンビネーション (KANAKO)				21:00-22:00 ☆ロープマラカンプ/ LOVEポールマッスル (keiko)
21:00-22:00							

☆水曜日21:00のレッスンは第1水曜日のみ「ロープマラカンプ」、2週目以降は「LOVE! ポールマッスル」クラスとなります。

☆火曜日は週によりレッスンスケジュールが異なります。ご注意ください。

※「フリーポールorスタジオレンタル」は同時間帯に早く予約が入った方が優先されます。

※スタジオレンタル平日昼間パックは月～金9:00～18:00のうちの2h ¥5,000、3h ¥6,000となります。月～金の祝日でも対象になります。

※レッスンが休講になった時間帯もフリーポール・スタジオレンタルでご利用いただけます。

ポールダンス 発表会!	★第4火曜日★ KANAKO's レッスン	★第1水曜日★ ロープマラカンプ	ポールダンス 体験レッスン	10/16(日) ★Special WS★	9/18(日) ★NAOTO特別WS★	9月から! ★NEWレッスン★
『Lycoris Radiata vol.10』 2022/10/15(土) 観覧チケット 近日販売開始予 定!	月1回開催! 9/27(火) ①フロア&ポール ②ポールコンビネーション ※②毎月テーマ変 更! ※10月は休講です。	インドの国技! ぶら下げたロープ上で ヨガのポーズ☆ 9/7,10/5 21:00-22:00 会員4,000円 非会員5,000円	★¥500★ 9/24(土)16:30 10/10(月祝)14:00 どなたでも何度でも ご受講可能◎	10/16(日) 15:00-16:15 『身体づくりのための ストレッチと筋トレ』 16:30-18:00 『エアリアルフープ』	9/18(日) 13:30-14:30 『筋カトレーニングと ハンドバランス』 14:45-16:00 『NAOTO's Pole Tricks』	Kami先生のレッスンが 毎週開催になります! 月曜10:00-11:15 『コアトレ&ストレッチ』 楽に動く・力を発揮しやすい身体 をつくります◎