

Studio Lycoris 3月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日				
9:00-12:00	10:00コアトレ& ストレッチ(Kami) 11:30ポール基礎 +ストレッチ(y) 13:00-14:00 解明!ポールトリック(y)	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						12:15 ポールダンス基礎 +ストレッチ					
13:00-14:00						13:45 解明!ポールトリック (yamadori)					
14:00-15:00						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	
15:00-16:00											
16:00-17:00											
17:00-18:00											
18:00-19:00	フリーポール ¥1,200/1h1本 or スタジオレ ¥4,000/1h	【第1・2・3・5 火曜日】 18:00キッズポール 19:15ポール初級 +ストレッチ 20:45解明! トリック (yamadori)	【第4火曜日】 18:00キッズポールダ ンス(yamadori) 19:15フロア&ポール 20:45〇〇強化 (KANAKO)	19:45 keikoフェアリーポール 21:00 ☆ロープマラカンプ/ LOVEポールマッスル (keiko)	フリーポール ¥1,200/1h1本 or スタジオレンタル ¥4,000/1h						
19:00-20:00											
20:00-21:00											
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。

月イチ Special Lesson	★第1水曜日★ ロープマラカンプ	Kami先生 身体づくりレッスン	3/4(土)特別WS 『サーカスアーティスト渡邊尚☆倒立WS』	ポールダンス 体験レッスン
講師: KANAKO 第四火曜日 3/28(火) 『フロア&ポール ベーシック』 『ハンスタ系強化』	インドの国技! ぶら下げたロープ上で ヨガのポーズ☆ 4/5、5/3(水) 21:00-22:00 会員4,000円 非会員5,000円	毎週月曜日 10:00～11:15 『コアトレ&ストレッチ』 ピラティス・ストレッチ・バレエトレーニング の要素が含まれた Kami先生のオリジナルトレーニング☆	『サーカスアーティスト渡邊尚 ☆倒立WS』 【日時】3/4(土)12:00-14:00 【対象】経験不問、倒立できなくてOK 【料金】会員5000円/非会員6000円	★ ¥500 ★ 3/19(日)15:00～15:55 4/30(日)15:00～15:55 どなたでも何度でも ご受講可能◎