

# Studio Lycoris 2月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日			
9:00-12:00	11:15 ポールダンス基礎 +ストレッチ	フリーポール ¥1,200/1h1本 or スタジオレンタル ¥4000/1h 【サービスパック】平日昼間2hパック ¥5,000/2h 【サービスパック】平日昼間3hパック ¥6,000/3h				スタジオレンタル【サービスパック】 土日午前パック ¥6,000/3h				
12:00-13:00						フリーポール ¥1,200/1h1本 or スタジオレンタル ¥4000/1h		フリーポール ¥1,200/1h1本 or スタジオレンタル ¥4,000/1h		14:15ポール基礎 +ストレッチ 15:45説明!トリック (yamadori) 17:00マットピラティス 18:00ストレッチ &バレエ (Kami)
13:00-14:00						【サービスパック】平日昼間2hパック ¥5,000/2h				
14:00-15:00						【サービスパック】平日昼間3hパック ¥6,000/3h				
15:00-16:00										
16:00-17:00										
17:00-18:00								◆2/24(土)◆ 17:00ストレッチ コンディショニング 18:00ストレッチハイパー		
18:00-19:00	18:15 キッズポール	☆2/19(月)☆ 18:15 キッズポール(y)	フリーポール ¥1,200/1h1本 or スタジオレンタル ¥4,000/1h	フリーポール ¥1,200/1h1本 スタジオレンタル ¥4,000/1h	★【第1金★2/2】★ 19:30 ロープマラカンプ 21:00 ポールマラカンプ (keiko)	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 ポール初級 +ストレッチ	19:30KANAKO's トレーニング!	19:45 keikoの フェアリーポール	◆2/8(木)◆ 20:00ストレッチ コンディショニング 21:00ストレッチハイパー						
20:00-21:00	21:00 説明!ポールトリック (yamadori)	21:00フロア&ポール (KANAKO)	21:00 LOVEポールマッスル (keiko)							
21:00-22:00										

◆毎月どこかの週の木曜日、土曜日に1回ずつKami先生の『Kami's ストレッチコンディショニング』『Kami's ストレッチハイパー』開講します。

☆毎月どこかの週の月曜日に1回KANAKO先生『フロア&ポールベーシック』『KANAKO's トレーニング!』開講します。

★第1金曜日はkeiko先生19:30『ロープマラカンプ』、21:00『ポールマラカンプ』となります。

※「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。

※レッスンは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。

4/21ポールダンス発表会13 !!出演者募集開始!!	ポールスポーツ 研究会	倒立練習会	KANAKO先生 月イチLessons	第1金曜日 【マラカンプDAY】	Kami先生 柔軟レッスン日程	ポールダンス 体験レッスン
『Lycoris Radiata vol.13』 開催日時:4/21(日)14:00~ ①個人出演 ②講師プロデュースナンバー 出演者募集中!! 経験・レベル問いません◎ ※詳細はHP&ブログでご確認ください	2/24(土) 13:45~15:15 「ポールスポーツ」 の研究・練習をします ◎ 主宰:yamadori	2/24(土)15:30~16:30 『倒立練習会』 参加者で交流をしながら倒立の練習 をする会です◎倒立レベルは問いま せん!お気軽にご参加ください!!	講師:KANAKO 2/19(月) 19:30『KANAKO'sト レーニング』 21:00『フロア&ポ ールベーシック』	講師:keiko インドの国技!! 3/1(金) 19:30 『ロープマラカンプ』 21:00 『ポールマラカンプ』	2/24(土)16:45~ 3/7(木)19:45~ 3/23(土)16:45~ ①ストレッチ コンディショニング ②ストレッチハイパー	★¥500★ 2/18(日) 13:00~13:55 どなたでも何度でも ご受講可能◎