

Studio Lycoris 4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 (山鳥)	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 ¥4,000/1h ★【第1金★3/1】★ 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	
13:00-14:00									
14:00-15:00									
15:00-16:00									
16:00-17:00									
17:00-18:00									
18:00-19:00	18:15 キッズポール	※KANAKO先生 月イチレッスン 4月休講です。 5/3(金・祝) 特別WS開催!!	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 ◆4/4・18(木)◆ 19:45ストレッチ コンディショニング* 20:45ストレッチハイパー	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								
20:00-21:00	21:00 説明!ポールトリック (山鳥)								
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『Lycoris Radiata vol.13』 !! 観覧チケット予約開始!!	ポールスポーツ 研究会	★特別講座★ 着衣ポール パフォーマンス	第1金曜日 【マラカンプDAY】	Kami先生 柔軟&身体づくりレ ッスン	ポールダンス 体験レッスン
パフォーマンスイベント『Lycoris Radiata vol.13』 魅力的なポールダンサーが続々登場☆ 4/21(日) 14:00開演(13:30開場) 観覧チケット料金⇒¥2500/小学生 ¥1000 (当日+¥500) 会場⇒Pole & Fitness Studio Lycoris ご予約▶		4/27(土) 13:30~15:00 「ポールスポーツ」の研 究・練習をします 主宰:山鳥	4/27(土) 12:15~13:15 着衣でポールパフォー マンスをするためのア レコレをお教える講 座です! 講師:山鳥	講師:keiko インドの国技!! 4/5(金) 19:30 『ポールマラカンプ』 21:00 『ロープマラカンプ』	★¥500★ 4/28(日) 12:45~13:40 どなたでも何度でも ご受講可能◎