

Studio Lycoris 5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	
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					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
19:00-20:00	19:30 ポール初級 +ストレッチ						
20:00-21:00	21:00 解明!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1回KANAKO先生の特別WSを2コマ開講します！テーマは毎月変わります。

★第1金曜日はkeiko先生19:30『ロープマラカンブ』、21:00『ポールマラカンブ』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』 !! 動画アーカイブ配信開始 !!	ポールスポーツ 研究会	KANAKO 月イチ特別WS	第1金曜日 【マラカンブ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』 総勢24組出演！大盛況だったポールダンス発表会！ 4台のカメラの映像を編集した 動画アーカイブを配信します◎ アーカイブ動画配信 視聴期間：4/28～5/5(日)23:59 販売価格：1500円(+配信手数料) 	5/25(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	5/3(金・祝) 13:15 『ヒールコレオ』 14:30 『ハーフスクワットアコンビネー ション&トリッククエスト』 KANAKO	講師：keiko インドの国技！！ 5/3(金) 19:30 『ポールマラカンブ』 21:00 『ロープマラカンブ』	★柔軟レッスン★ 5/9(木)19:45～ 5/23(木)19:45～ ①コンディショニング ②ハイパー ★身体づくりレッスン★ 毎週日曜日17:00～ ①マットピラティス	★¥500★ 5/25(日) 12:15～13:10 どなたでも何度でも ご受講可能◎