

Studio Lycoris 7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		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解明!トリック (山鳥) 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										
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	19:45 keikoの フェアリーポール 21:00 LOVEポールマッスル (keiko)	フリーポール ¥1,200/1h1本 スタジオレンタル ¥4,000/1h ◆7/4・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	★【第1金★7/3★】 19:30 ロープマラカンブ 21:00 ポールマラカンブ (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 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。

KANAKO 月イチ特別WS	Kami 柔軟特化	第1金曜日 【マラカンブDAY】	エアリアルキューブWS	ポールスポーツ 研究会	ポールダンス 体験レッスン
7/14(土) 11:15『ヒールコレオ』 12:30『ベーシック フロアコンビネーション &トリックリクエスト』 KANAKO	★柔軟レッスン★ ①コンディショニング ②ハイパー 7/4(木) 19:45～、 7/18(木) 19:45～ ※毎週日曜日にもKami 先生レッスンあり！	keiko 7/3(金) 19:30『ポールマラカ ンブ』/21:00『ロー プマラカンブ』 ※水曜日はkeiko先生 ポールレッスンあり！	講師: 山鳥 7/27(土) 15:15～16:45 『エアリアルキューブWS』 ぶら下げたキューブ上のエアリアルツール を使ったパフォーマンス講座です！	7/27(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	★¥500★ 7/27(土) 12:15～13:10 どなたでも何度でも ご受講可能◎