

# ■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2018年 3月1日～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00						新宿 スポーツセンター 10:30～ 11:30 ローラースケート (MAKIKO) 60min	
11:00	マンスリーパス購入者は、 ■・■のクラスは別途1レッスン1,500円がかかります。  月20回のマンスリーチケット購入者は、 ■のクラスは1レッスン毎に2チケット消化致します。  Kidsと一緒にご家族の方が参加される場合、 ご家族お一人1,500円で受講していただけます。						
12:00							
13:00				12:30～ 13:30 バレスク(ダンス) (MAKIKO) 60min			
14:00				13:40～ 14:40 フロアボールダンス (MAKIKO) 60min			
15:00				14:50～ 15:50 ローラードダンス 入門(MAKIKO) 60min	14:00～ 15:30 POLE DANCE ALLレベル(ほよまる) 90min	14:20～ 15:20 バレスクエクササイズ (MAKIKO) 60min	14:20～ 15:20 ローラードダンス 初級(MAKIKO) 60min
16:00						15:30～ 17:00 POLE DANCE トリック ALLレベル(ほよまる) 90min	15:30～ 16:30 はじめてのローラード (MAKIKO) 60min
17:00							16:40～ 17:40 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min
18:00	18:00～ 19:00 ボールダンス ホール ヒール(Gemma) 60min		ワークショップ 3/7(水) 3/28(水) ▼▼▼ 18:15～ 19:15 スピニングボール (Gemma) 60min			17:15～ 18:45 POLE heelムーブメント &トリック(ほよまる) 90min	
19:00	19:00～ 20:00 ボールダンス 入門(Gemma) 60min	19:00～ 20:30 POLE DANCE ALLレベル(ほよまる) 90min	19:30～ 20:30 バレスク(ダンス) (MAKIKO) 60min	19:30～ 20:30 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min		19:00～ 20:30 メンズボール (ほよまる) 90min	
20:00	20:00～ 21:00 ボールダンス 初級(Gemma) 60min						
21:00		20:45～ 21:45 バレスクエクササイズ (MAKIKO) 60min	20:40～ 21:40 はじめてのボールダンス (MAKIKO) 60min				
22:00		21:45～ 22:45 バレスク(ダンス) (MAKIKO) 60min	21:40～ 22:40 フロアボールダンス (MAKIKO) 60min				
23:00							

入会金	5,000円(税込)
1 TICKET	3,500円(税込)
マンスリーチケット(全てのレッスンが受講可能です)	追加1レッスン
月2回受講 (1レッスンあたり3000円)	6,000円(税込) 3,000円(税込)
月4回受講 (1レッスンあたり2500円)	10,000円(税込) 2,500円(税込)
月8回受講 (1レッスンあたり2000円)	18,000円(税込) 2,250円(税込)
月20回受講 (1レッスンあたり1000円)	22,000円(税込) 1,100円(税込)
マンスリーパス(白色のクラスのみ)*	18,000円(税込)
有料クラス受講料 / 1レッスン	1,500円(税込)
ビジター / 1レッスン	4,500円(税込)



〒166-0011  
 東京都杉並区梅里1-5-7  
 TEL | (03) 5934-7727  FAX | (03) 6765-7203  
 MAIL | info@spiralmode.com

[www.spiralmode.com](http://www.spiralmode.com)

通常レッスンは1クラスのレッスン人数が限られてるので、メール又はお電話でのご予約が必要となります。  
 info@spiralmode.com TEL (03)5934-7727  
 空きがあれば、レッスンの直前までご予約を受け付けておりますが、  
 基本的に、ご予約は前日の18:00までをお願いします。前日18:00以降は、ご予約が取りづらくなる場合があります。