

■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2018年 4月1日～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00							
11:00						新宿 スポーツセンター 10:30～ 11:30 ローラースケート (MAKIKO) 60min	
12:00							
13:00							ワークショップ 4/8(日) ▼▼▼ 13:00～ 14:00 スピニングポール (Gemma) 60min
14:00							
15:00							
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スケート (MAKIKO) 60min
17:00						17:15～ 18:45 POLE heel ムーブメント & トリック(ほよまる) 90min	16:40～ 17:40 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min
18:00	18:00～ 19:00 ポールダンス ポール ヒール(Gemma) 60min		ワークショップ 4/11(水) ▼▼▼ 18:15～ 19:15 スピニングポール (Gemma) 60min				
19:00	19:00～ 20:00 ポールダンス 入門(Gemma) 60min	19:00～ 20:30 POLE DANCE ALLレベル(ほよまる) 90min					
20:00	20:00～ 21:00 ポールダンス 初級(Gemma) 60min	20:45～ 21:45 バーレスク(ダンス) (MAKIKO) 60min	20:40～ 21:40 はじめてのポールダンス (MAKIKO) 60min	19:30～ 20:30 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min	19:00～ 20:00 スピニングポール 入門・初級(ほよまる) 60min	19:00～ 20:30 メンズポール (ほよまる) 90min	
21:00				20:45～ 21:45 バーレスク(ボチメイク) (MAKIKO) 60min	20:10～ 21:40 POLE DANCE ALLレベル(ほよまる) 90min		
22:00			21:40～ 22:40 フロアポールダンス (MAKIKO) 60min				
23:00							



〒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

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、WEB予約|メール|お電話のいずれかでのご予約が必要となります。