

■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2015年 9月1日～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00							
11:00							
12:00				11:40～ 12:30 バレスクエクササイズ (MAKIKO) 50min		12:10～ 13:10 SEXY DANCE & ポール入門 (MAMI) 60min	
13:00				12:40～ 13:30 ヒールフロアダンス (MAKIKO) 50min	第1第3第5土曜日	13:20～ 14:20 JAZZ DANCE & GIRLS HIPHOP (MAMI) 60min	13:00～ 14:00 ローラーダンス 入門(MAKIKO) 60min
14:00				13:40～ 14:40 フロアポールダンス 入門～(MAKIKO) 60min		13:20～ 14:20 JAZZ DANCE (YASU-CHIN) 60min	14:25～ 15:25 POLE DANCE basic (YOUUMI) 60min
15:00				14:50～ 15:50 ローラーダンス 入門(MAKIKO) 60min		第2第4土曜日 期間限定で フリーパスで 受講可能に なりました	15:30～ 16:30 POLE DANCE 振り (YOUUMI) 60min
16:00						15:40～ 16:40 POLE DANCE 初級 トリック (ほよまる) 60min	16:50～ 17:50 ROLLER STEP (MARI) 60min
17:00						16:50～ 17:50 POLE DANCE 中級 トリック (ほよまる) 60min	18:00～ 19:15 イベントクラス ROLLER (MARI) 75min
18:00						18:00～ 19:00 COVER DANCE [ジャニーズ] (MASA) 60min	
19:00	18:45～ 19:45 ポールダンス basic (Gemma) 60min			19:15～ 20:15 はじめてのポールダンス (入門) (ほよまる) 60min	18:30～ 19:15 Kids・親子ローラー (MAKIKO) 45min	19:05～ 20:05 COVER ROLLER [光GENJI・キスマイ] (MASA) 60min	
20:00	20:00～ 21:00 ポールダンス show lesson (Gemma) 60min	19:30～ 20:30 ROLLER STEP (MASA) 60min	20:00～ 20:50 チェア(椅子)ダンス (MAKIKO) 50min	20:30～ 21:30 POLE DANCE 初級 トリック (ほよまる) 60min	19:30～ 20:30 ローラーダンス 入門～(MAKIKO) 60min	20:15～ 21:25 JAZZ DANCE 基礎 (MASA) 70min	19:30～ 20:30 フロアポールダンス 入門～(MAKIKO) 60min
21:00	21:15～ 22:15 COVER DANCE [J-POP] (MASA) 60min	20:45～ 21:35 バレスクエクササイズ (MAKIKO) 50min	21:00～ 22:00 フロアポールダンス 入門～(MAKIKO) 60min	21:50～ 22:50 POLE DANCE 中級 トリック (ほよまる) 60min	20:40～ 21:30 GOGOエクササイズ (MAKIKO) 50min	21:30～ 22:30 COVER DANCE [K-POP] (MASA) 60min	20:40～ 21:30 バレスクエクササイズ (MAKIKO) 50min
22:00		21:45～ 22:35 ヒールフロアダンス (MAKIKO) 50min			21:40～ 22:40 BELLY DANCE (Aggie) 60min		
23:00							

以下の色のクラスは有料クラスです。
チケットでの受講は可能ですが(1チケット)
マンスリーパス購入者は別途料金がかかります。

- : 追加料金 1,500円(1レッスン)で受講可能です。
- : 追加料金 1,000円(1レッスン)で受講可能です。
- : 追加料金 500円(1レッスン)で受講可能です。

入会金	5,000円(税込)
1 TICKET	3,500円(税込)
マンズリーチケット (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)	16,000円(税込) 2,000円(税込)
月20回受講 (1レッスンあたり1000円)	20,000円(税込) 1,000円(税込)
マンズリーパス (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

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。