

■ TIME TABLE | タイムテーブル | 高円寺スタジオ 2018年 12月1日～

年末年始の休館: 12月29日～1月3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							
14:00							
15:00							
16:00						15:30～ 17:00 POLE DANCE ALLレベル(ほよまる) 90min	
17:00							
18:00	18:00～ 19:00 ポールダンス ポール ヒール(Gemma) 60min					17:15～ 18:45 POLE heel アーバメント &トリック(ほよまる) 90min	
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				19:00～ 20:30 メンズポール (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			
21:00			21:40～ 22:40 フロアポールダンス (MAKIKO) 60min	20:45～ 21:45 バーレスク(ボティメイク) (MAKIKO) 60min			
22:00							
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。