

# ■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2019年 3月1日～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00	スタジオ会員限定お試しフリーポール (3月中のみの特別価格)						
14:00	スパイラルモードスタジオ会員のみ利用可 月謝コース会員：¥1,000 / 1時間 都度払い会員：¥1,500 / 1時間					13:30～ 15:00 POLE DANCE ALLレベル(ぼよまる) 90min	
15:00							
16:00						15:15～ 16:45 POLE heelムーブメント &トリック(ぼよまる) 90min	
17:00						17:00～ 18:30 メンズボール (ぼよまる) 90min	
18:00	18:00～ 19:00 スタジオ会員限定 お試しフリーポール 60min						
19:00	19:00～ 20:00 スタジオ会員限定 お試しフリーポール 60min	19:00～ 20:30 POLE DANCE ALLレベル(ぼよまる) 90min			19:00～ 20:30 POLE DANCE ALLレベル(ぼよまる) 90min		
20:00	20:00～ 21:00 スタジオ会員限定 お試しフリーポール 60min			19:30～ 20:30 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min			
21:00		20:45～ 21:45 パーレスク(ダンス) (MAKIKO) 60min	20:40～ 21:40 はじめてのポールダンス (MAKIKO) 60min	20:45～ 21:45 パーレスク(ボテメク) (MAKIKO) 60min			
22:00			21:40～ 22:40 フロアボールダンス (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](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、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。