

# ■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2019年 5月1日～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00	フリーポール 各回 定員3名						
14:00	会 員：¥1,000(税別) / 1時間 非会員：¥1,500(税別) / 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							
18:00	18:00～ 19:00 Pole & Move Heel (Gemma) 60min					17:00～ 18:30 メンズポール (ぼよまる) 90min	
19:00	19:00～ 20:00 Pole Static 入門～初級 (Gemma) 60min						
20:00	20:00～ 21:00 Pole Spinning 入門～初級 (Gemma) 60min	19:30～ 20:30 フリーポール 60min		19:30～ 20:30 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min	19:30～ 20:30 フリーポール 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(ボチメイク) (MAKIKO) 60min	20:45～ 21:45 Madonna Style (MAKIKO) 60min		
22:00			21:50～ 22:50 フリーポール 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。