

■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2019年 9月1日～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00	フリーポール 各回 定員3名						
11:00	会 員：¥1,000(税別) / 1時間 非会員：¥1,500(税別) / 1時間						
12:00						12:15～ 13:15 フリーポール	
13:00						60min	
14:00	13:30～ 14:45 POLE DANCE ALLレベル(ぼよまる) 75min	14:00～ 15:15 POLE オープン クラス (Gemma) 75min	13:30～ 14:45 POLE heel ムーブメント &トリック(ぼよまる) 75min		13:30～ 14:45 POLE DANCE ALLレベル(ぼよまる) 75min	13:30～ 14:45 POLE DANCE ALLレベル(ぼよまる) 75min	
15:00				15:00～ 16:00 フリーポール 60min	15:00～ 16:00 フリーポール 60min	15:15～ 16:30 POLE heel ムーブメント &トリック(ぼよまる) 75min	
16:00				16:00～ 17:00 フリーポール 60min	16:00～ 17:00 フリーポール 60min	16:45～ 17:45 フリーポール 60min	
17:00				17:00～ 18:00 フリーポール 60min	17:00～ 18:00 フリーポール 60min	17:50～ 18:50 フリーポール 60min	
18:00	18:00～ 19:00 フロア&ボール ムーブ (Gemma) 60min						18:45～ 19:45 フリーポール 60min
19:00	19:00～ 20:00 Pole Static 入門～初級 (Gemma) 60min	19:30～ 20:30 はじめてのポールダンス (MAKIKO) 60min	19:30～ 20:45 POLE heel ムーブメント &トリック(ぼよまる) 75min	19:30～ 20:30 ROLLER POLE static(MAKIKO) 60min	19:30～ 20:45 シリコンボール (ぼよまる) 75min	19:00～ 20:15 POLE DANCE ALLレベル(ぼよまる) 75min	19:50～ 20:50 フリーポール 60min
20:00	20:00～ 21:00 Pole Spinning 入門～初級 (Gemma) 60min	20:45～ 21:45 ヒールダンス(パレスカ) (MAKIKO) 60min	20:55～ 21:55 フリーポール 60min	20:45～ 21:45 パレスカ(ボチメカ) (MAKIKO) 60min	20:55～ 21:55 フリーポール 60min	20:30～ 21:30 フリーポール 60min	20:55～ 21:55 フリーポール 60min
21:00		22:00～ 23:00 フリーポール 60min	22:00～ 23:00 フリーポール 60min	22:00～ 23:00 ダンス&ボール (MAKIKO) 60min	22:00～ 23:00 ROLLER POLE スピニング(MAKIKO) 60min	21:35～ 22:35 フリーポール 60min	22:00～ 23:00 フリーポール 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。