

TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2020年 3月1日～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00	<p>■ フリーポール 各回 定員3名 月謝制コース会員 ¥1,000(税別) / ポール1本1時間 都度払い会員 ¥1,250(税別) / ポール1本1時間 どちらでもない方 ¥1,500(税別) / ポール1本1時間 ※フリーポール枠もスタジオレンタルしていただけます。</p>				<p>■ スタジオレンタル 月謝制コース会員 ¥2,500(税別) / 1時間 都度払い会員 ¥3,000(税別) / 1時間 どちらでもない方 ¥3,500(税別) / 1時間</p>		
10:00							
11:00							11:00～ 12:00 (子連れOK) JAZZ HIP HOP入門(MAMI) 60min
12:00							12:15～ 13:15 (子連れOK) ダンス& ポール入門(MAMI) 60min
13:00	13:00～ 14:00 フリーポール 60min	13:00～ 14:00 フリーポール 60min		13:00～ 14:00 フリーポール 60min		13:00～ 14:00 フリーポール 60min	
14:00	14:00～ 15:00 フリーポール 60min	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(ほよまる) 75min	14:00～ 15:00 フリーポール 60min	13:30～ 14:45 POLE DANCE ALLレベル(ほよまる) 75min	14:00～ 15:00 フリーポール 60min	13:30～ 14:30 フリーポール 60min
15:00	15:00～ 16:00 フリーポール 60min		15:00～ 16:00 フリーポール 60min	15:00～ 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(ほよまる) 75min	14:30～ 15:30 フリーポール 60min
16:00	16:00～ 17:00 フリーポール 60min	15:20～ 16:20 フリーポール 60min	16:00～ 17:00 フリーポール 60min	16:00～ 17:00 フリーポール 60min	16:00～ 17:00 フリーポール 60min	16:45～ 18:00 POLE DANCE ALLレベル(ほよまる) 75min	15:30～ 16:30 フリーポール 60min
17:00	17:00～ 18:00 フリーポール 60min	16:20～ 17:20 フリーポール 60min	17:00～ 18:00 フリーポール 60min	17:00～ 18:00 フリーポール 60min	17:00～ 18:00 フリーポール 60min	16:30～ 17:30 フリーポール 60min	16:30～ 17:30 フリーポール 60min
18:00	18:00～ 19:00 フロア&ポール ムーブ (Gemma) 60min	17:20～ 18:20 フリーポール 60min	18:15～ 19:15 フリーポール 60min	18:15～ 19:15 フリーポール 60min	18:00～ 19:00 フリーポール 60min	18:15～ 19:15 フリーポール 60min	17:30～ 18:30 フリーポール 60min
19:00	19:00～ 20:00 Pole Static 入門～初級(Gemma) 60min	18:20～ 19:20 フリーポール 60min	19:30～ 20:45 POLE DANCE ALLレベル(ほよまる) 75min	19:30～ 20:30 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min	19:00～ 20:00 フリーポール 60min	19:15～ 20:15 フリーポール 60min	18:00～ 19:30 フリーポール 60min
20:00	20:00～ 21:00 Pole Spinning 入門～初級(Gemma) 60min	19:30～ 20:30 はじめてのポールダンス (MAKIKO) 60min	21:00～ 22:00 フリーポール 60min	20:00～ 21:00 フリーポール 60min	20:00～ 21:00 フリーポール 60min	20:15～ 21:15 フリーポール 60min	19:30～ 20:30 フリーポール 60min
21:00	21:15～ 22:15 フリーポール 60min	20:45～ 21:45 ヒールダンス(バーレスク) (MAKIKO) 60min	22:00～ 23:00 フリーポール 60min	20:45～ 21:45 ダンス&ポール (MAKIKO) 60min	21:00～ 22:00 フリーポール 60min	21:15～ 22:15 フリーポール 60min	20:30～ 21:30 フリーポール 60min
22:00	22:15～ 23:15 フリーポール 60min	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 フリーポール 60min	22:00～ 23:00 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min		21:30～ 22:30 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

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。