

# ■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2020年 9月1日～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00	レッスン以外の時間は全てレンタル枠(個人練習又はスタジオレンタル)となります。						
10:00	<b>■ フリーポール</b> 月謝制コース会員   ¥1,000(税別) / 1時間 都度払い会員   ¥1,250(税別) / 1時間 どちらでもない方   ¥1,500(税別) / 1時間			<b>■ スタジオレンタル</b> 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			
11:00							
12:00							
13:00	<b>■ オンラインレッスンのみ開催</b>						
14:00		14:00～ 15:15 POLE オープン クラス (Gemma) 75min	13:30～ 15:00 休憩15分 リズムトレーニング 1DAYカバードダンス (MASA) 75min			12:00～ 12:40 JAZZ DANCE 初級 (MASA) 40min	11:00～ 12:00 (子連れOK) JAZZ HIP HOP入門 (MAMI) 60min
15:00		15:30～ 16:30 Pole Spinning (Gemma) 60min				13:00～ 14:15 ポールダンス初級 (ほよまる) 75min	12:15～ 13:15 (子連れOK) ダンス& ポール入門 (MAMI) 60min
16:00						14:30～ 15:45 ポールダンスヒール コレオ(ほよまる) 75min	13:30～ 15:00 休憩15分 リズムトレーニング 1DAYカバードダンス (MASA) 75min
17:00					17:00～ 18:00 ローラーダンス&ピス (MAKIKO) 60min		16:15～ 17:15 K-POP DANCE &セルブアトレ(さち) 60min
18:00							17:30～ 18:45 JAZZ DANCE &ジャズストレッチ(さち) 75min
19:00	18:30～ 19:30 フロア&ポール ムーブ (Gemma) 60min			19:00～ 19:30 ストレッチ& ワークアウト(AKIRA) 30min		18:30～ 19:00 ボディメイク 筋トレ (MAKIKO) 30min	19:00～ 19:45 ポールダンス入門 (MAKIKO) 45min
20:00	19:30～ 20:30 Pole Static 入門～初級 (Gemma) 60min	19:45～ 20:30 ポールダンス入門 (MAKIKO) 45min		19:45～ 20:15 ベリーダンス風 アイルージョン(AKIRA) 30min		19:15～ 19:45 ボディメイク 柔軟 (MAKIKO) 30min	
21:00	20:30～ 21:30 POLE DANCE スロームーブ (Gemma) 60min	20:45～ 21:45 ダンス&ポール (MAKIKO) 60min		20:30～ 21:30 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min	20:45～ 21:45 バーレスク[チェア ダンス](MAKIKO) 60min		
22:00					22:00～ 23:00 ROLLER POLE (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。