

■ TIME TABLE | タイムテーブル | 高円寺スタジオ 2020年 10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	■ フリーポール 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			■ 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			
11:00							
12:00							
13:00	■ オンラインレッスンのみ開催						
14:00		14:00～15:15 POLE オープン クラス (Gemma) 75min	13:30～15:00 <small>休憩15分</small> 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 <small>(子連れOK)</small> JAZZ HIP HOP入門 (MAMI) 60min
15:00		15:30～16:30 Pole Spinning (Gemma) 60min				13:00～14:15 ポールドダンス初級 (ほよまる) 75min	12:15～13:15 <small>(子連れOK)</small> ダンス& ポール入門 (MAMI) 60min
16:00						14:30～15:45 ポールドダンスヒール コレオ(ほよまる) 75min	13:30～15:00 <small>休憩15分</small> リズムトレーニング 1DAYカバードダンス (MASA) 75min
17:00							16:15～17:15 K-POP DANCE &セルフケアトレ(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 ポールドダンス入門 (MAKIKO) 45min
20:00	19:30～20:30 Pole Static 入門～初級 (Gemma) 60min	19:45～20:30 ポールドダンス入門 (MAKIKO) 45min		19:45～20:15 ベリーダンス風 アイレーション(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

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。