

# ■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2021年 1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							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	19:30～ 20:30 Pole Static 入門～初級(Gemma) 60min	19:30～ 20:30 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min	19:30～ 20:30 POLEヒール 入門～初級(YUKI) 60min	19:30～ 20:45 Static Pole 入門～初級(Yönn) 75min	19:30～ 20:30 POLE fit (MAI) 60min	18:30～ 19:00 ボディメイク 筋トレ (MAKIKO) 30min	19:15～ 19:45 ボディメイク 柔軟 (MAKIKO) 30min
21:00	20:30～ 21:30 Pole Spinning 入門～初級(Gemma) 60min	20:45～ 21:45 ダンス&ポール (MAKIKO) 60min	20:45～ 21:45 Pole Static 入門～初級(YUKI) 60min	21:00～ 22:00 Spinning Pole 入門～初級(Yönn) 60min	20:45～ 21:45 POLE入門 (MAI) 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](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。