

■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2021年 4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～ 15:30 ローラーダンス入門 (MAKIKO) 60min	13:30～ 15:00 休替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						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 休替15分 リズムトレーニング 1DAYカバードダンス (MASA) 75min
17:00							16:30～ 17:30 エアリアルフープ (MAI) 60min
18:00				19:00～ 19:30 ストレッチ& ワークアウト(AKIRA) 30min			17:45～ 18:45 エアリアルfit (MAI) 60min
19:00	18:30～ 19:30 Pole Spinning 入門～初級(Gemma) 60min			19:45～ 20:15 ベリーダンス風 アイレーション(AKIRA) 30min		18:30～ 19:00 ボディメイク 筋トレ (MAKIKO) 30min	19:00～ 20:00 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min
20:00	19:45～ 20:45 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 ヒールコレオ オールベル(YUKI) 60min	19:30～ 20:45 Static Pole 入門～初級(Yönn) 75min	19:30～ 20:30 POLE fit (MAI) 60min	19:15～ 19:45 ボディメイク 柔軟 (MAKIKO) 30min	
21:00	21:00～ 22:00 Pole heel choreo trick & floor(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						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。