

■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2021年 6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							11:00～ 12:00 (子連れOK) JAZZ HIP HOP入門(MAMI)
12:00							12:00～ 12:40 JAZZ DANCE 初級(MASA)
13:00	■ オンラインレッスンのみ開催			※期間限定ワンコイン!			
14:00		14:00～ 15:30 ローラーダンス入門 (MAKIKO)	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)			13:00～ 14:15 ポールダンス初級 (ほよまる)	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)
15:00		60min	15:15～ 16:15 ポールダンス入門 (MAKIKO)			14:30～ 15:45 ポールダンスヒール コレオ(ほよまる)	75min
16:00			60min			75min	
17:00				19:00～ 19:30 ストレッチ& ワークアウト(AKIRA)			16:30～ 17:30 エアリアルフープ (MAI)
18:00			オンラインレッスン	19:45～ 20:15 ベリーダンス風 アイレーション(AKIRA)		18:30～ 19:00 ボディメイク 筋トレ (MAKIKO)	17:45～ 18:45 エアリアルfit (MAI)
19:00	18:30～ 19:30 Pole Spinning 入門～初級(Gemma)			30min		30min	60min
20:00	19:45～ 20:45 Pole Static 入門～初級(Gemma)	19:30～ 20:30 ポールダンス入門 (MAKIKO)	19:30～ 20:30 POLE ヒールコレオ オールベル(YUKI)	19:30～ 20:45 Static Pole 入門～初級(Yönn)	19:30～ 20:30 POLE fit (MAI)	19:15～ 19:45 ボディメイク 柔軟 (MAKIKO)	19:00～ 20:00 ポールダンス入門 (MAKIKO)
21:00	60min	60min	60min	75min	60min	30min	60min
22:00	21:00～ 22:00 Pole heel choreo trick & floor(Gemma)	20:45～ 21:45 ダンス&ポール (MAKIKO)	20:45～ 21:45 Pole Static 入門～初級(YUKI)	21:00～ 22:00 Spinning Pole 入門～初級(Yönn)	20:45～ 21:45 POLE入門 (MAI)		
23:00	60min	60min	60min	60min	60min	22:00～ 23:00 ROLLER POLE (MAKIKO)	
						60min	



〒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。