

■ TIME TABLE | タイムテーブル | 高円寺スタジオ 2022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							
14:00		14:00～ 15:00 ローラーダンス入門 (MAKIKO) 60min	13:30～ 15:00 リズムトレーニング 1DAYカバードダンス (MASA) 75min		13:00～ 14:00 ローラーダンス入門 (MAKIKO) 60min	11:40～ 12:55 ポール コレオ (JaLeCo) 75min	
15:00						13:00～ 14:15 ポールダンス初級～ (YUKI/Yönn) 75min	13:30～ 15:00 リズムトレーニング 1DAYカバードダンス (MASA) 75min
16:00	16:00～ 17:00 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min		15:15～ 16:15 ポールダンス入門 トリック(MAKIKO) 60min		16:00～ 17:00 チェア&フロアワーク (MAKIKO) 60min	14:30～ 15:45 ポールダンスヒールコレオ (YUKI/Yönn) 75min	1月8,15日 YUKI 1月22,29日 Yönn
17:00		16:30～ 17:30 ポールダンス入門 振り付(MAKIKO) 60min		17:15～ 18:00 トライバルフュージョン ベリーダンス(AKIRA) 45min	16:00～ 17:00 チェア&フロアワーク (MAKIKO) 60min	16:00～ 17:00 エアリアルfit (YUKA) 60min	16:30～ 17:30 エアリアルフープ (MAI) 60min
18:00				17:30～ 18:45 Spinning Pole 入門～初級(Yönn) 75min	オンラインレッスン 1レッスン1,100円又は1TK	17:15～ 18:15 エアリアルフープ (YUKA) 60min	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					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	19:00～ 20:15 Static Pole 入門～初級(Yönn) 75min	2レッスンセットで1チケット 月謝会員は 1レッスン¥550も可 ※オンラインでの受講も可	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		20:45～ 21:45 ポールダンス入門 (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。