

■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2023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			■ 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						11:45～ 13:00 ポール コレオ (JaLeCo) 75min	
13:00					13:00～ 14:00 ローラーダンス入門 (MAKIKO) 60min	13:15～ 14:15 ポールダンス初級～ (YUKI/JaLeCo) 60min	13:30～ 15:00 休憩15分 リズムトレーニング 1DAYカバードダンス (MASA) 75min
14:00		14:00～ 15:00 ローラーダンス入門 (MAKIKO) 60min	14:00～ 15:00 1DAYカバードダンス (MASA) 60min			14:30～ 15:30 ポールダンスヒールコレオ (YUKI/JaLeCo) 60min	
15:00			15:15～ 16:15 ポールダンス入門 トリック(MAKIKO) 60min		15:00～ 16:00 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min	16:00～ 17:00 エアリアルfit (YUKA) 60min	15:20～ 16:20 ホイールヨガ (MAI) 60min
16:00	16:00～ 17:00 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min		16:30～ 17:30 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min			17:15～ 18:15 エアリアルフープ (YUKA) 60min	16:30～ 17:30 エアリアルフープ (MAI) 60min
17:00						18:30～ 19:00 ボディメイク 筋トレ (MAKIKO) 30min	17:35～ 18:35 エアリアルfit (MAI) 60min
18:00	18:30～ 19:30 Pole Spinning 入門～初級(Gemma) 60min			17:30～ 18:45 Spinning Pole 入門～初級(Yönn) 75min		19:15～ 19:45 ボディメイク 柔軟 (MAKIKO) 30min	19:00～ 20:30 ビギナーポールダンス (佐藤英典 / 黒綿あめ) 90min
19:00	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	20:00～ 21:15 メンズポール (JaLeCo) 75min	
20:00	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 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min			
21:00					20:45～ 21:45 ポールダンス入門 (MAKIKO) 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

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。