

■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2024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 | | | ■ 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 | どちらでもない方 ¥1,500(税別) / 1時間 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | 12:45～ 13:45 ローラーダンス入門 (MAKIKO) 60min | 11:30～ 13:00 ビギナーポール ダンス(佐藤英典) 90min 隔週 | |
| 14:00 | | 14:00～ 15:00 ローラーダンス入門 (MAKIKO) 60min | 14:00～ 15:00 1DAYカバーダンス (MASA) 60min | | 14:00～ 15:00 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min | | 13:30～ 15:00 リズムトレーニング 1DAYカバーダンス (MASA) 75min |
| 15:00 | | | 15:15～ 16:15 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min | | 15:15～ 16:15 ポールダンス入門 (MAKIKO) 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 | 16:00～ 17:30 ポールベーシック トリック(黒綿あめ) 90min | 16:00～ 17:00 エアリアルfit (YUKA) 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 |
| 17:00 | | | | | | 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 |
| 18:00 | 18:30～ 19:30 Pole Spinning 入門～初級(Gemma) 60min | | | | | 18:30～ 19:30 ポールダンス入門 初級(JaLeCo) 60min | 17:35～ 18:35 エアリアルfit (MAI) 60min |
| 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 オールレベル(YUKI) 60min | 19:20～ 20:40 ポールトリック (ラウド) 80min | 19:45～ 20:45 Show Girl (MAKIKO) 60min 隔週 | 19:40～ 20:30 ポールエアリアルダンサーのための ダンスエクササイズ(JaLeCo) 50min | 19:00～ 20:30 ビギナーポールダンス (佐藤英典 / 黒綿あめ) 90min |
| 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～ 22:00 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min | 20:45～ 22:00 ポールダンス 初中級(JaLeCo) 75min | 20:45～ 21:45 Pole Flow & Combo(Gemma) 60min |
| 21:00 | | | | | | | |
| 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。