

# ■ TIME TABLE | タイムテーブル | 高円寺スタジオ 2024年 10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。 ■ 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						
10:00							
11:00							
12:00						11:30～ 13:00 ビギナーポール ダンス(佐藤英典) 90min 隔週	
13:00					12:45～ 13:45 ローラーダンス入門 (MAKIKO) 60min		
14:00			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		15:20～ 16:20 エアリアルフープ トリック(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	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		16:30～ 17:30 エアリアルフープ コレオ(MAI) 60min
17:00					17:15～ 18:15 エアリアルフープ (YUKA) 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		
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～ 20:50 ポールトリック (ラウド) 90min	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](http://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。