

# ■ TIME TABLE | タイムテーブル | 高円寺スタジオ 2024年 11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						11:30～ 13:00 ピギナーポール ダンス(佐藤英典)	
13:00					12:45～ 13:45 ローラーダンス入門 (MAKIKO)	90min 隔週	
14:00			14:00～ 15:00 1DAYカバーダンス (MASA)		14:00～ 15:00 ROLLER POLE (MAKIKO)		13:30～ 15:00 リズムトレーニング 1DAYカバーダンス (MASA)
15:00			60min		60min		75min
16:00	16:00～ 17:00 ポールダンス入門 (MAKIKO)		15:15～ 16:15 ポールダンス入門 (MAKIKO)	16:00～ 17:30 ポールベーシック トリック(黒綿あめ)	15:15～ 16:15 ポールダンス入門 (MAKIKO)	16:00～ 17:00 エアリアルfit (YUKA)	15:20～ 16:20 エアリアルフープ トリック(MAI)
17:00	60min		60min	90min	60min	60min	60min
18:00			16:30～ 17:30 ROLLER POLE (MAKIKO)			17:15～ 18:15 エアリアルフープ (YUKA)	16:30～ 17:30 エアリアルフープ コレオ(MAI)
19:00	18:30～ 19:30 Pole Spinning 入門～初級(Gemma)		60min			60min	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 オールレベル(YUKI)	19:20～ 20:50 ポールトリック (ラウド)	19:45～ 20:45 Show Girl (MAKIKO)	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)	19:00～ 20:30 ピギナーポールダンス (佐藤英典 / 黒綿あめ)
21:00	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 ROLLER POLE (MAKIKO)	21:00～ 22:00 ポールダンス入門 (MAKIKO)	20:45～ 22:00 ポールダンス 初中級(JaLeCo)	90min
22:00	60min	60min	60min	60min	60min	75min	
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。