

■ TIME TABLE | タイムテーブル | 高円寺スタジオ 2026年 2月1日~

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00	■スタジオレンタル ￥3,850(税込)/1時間 [月謝制コース会員] ￥2,750(税込)/1時間			■シェアポール ￥1,650(税込)/1時間 [月謝制コース会員] ￥1,100(税込)/1時間			
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	11:30~12:30 1DAYカバーダンス(MASA) 60min
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			
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			15:00~16:00 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	16:00~17:30 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			16:10~17:10 エアリアルフープコロエ(MAI) 60min
17:00					17:15~18:15 エアリアルフープ(YUKA) 60min		
18:00	18:45~19:45 Pole Heel Baby Class(Gemma) 60min	18:30~19:20 ポールダンス体験クラス(MAKIKO) 50min		18:30~19:30 ポールヒール入門クラス(MAKIKO) 60min 隔週		19:00~20:30 ビギナーポールダンス(黒綿あめ) 90min	17:45~18:45 Pole Baby Class(Gemma) 60min
19:00	20:00~21:00 Poledance Basic [spin/static](Gemma) 60min	19:30~20:30 ポールダンス入門(MAKIKO) 60min	19:30~20:30 柔軟強化+ポールトリック 初中級(YUKITASO) 60min	19:20~20:50 ポールトリック(ラウド) 90min	19:45~20:45 プロアワーカンス(MAKIKO) 60min 隔週	19:30~20:45 JAZZダンス(さち) 75min	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	21:15~22:15 Pole heel choreo [初級](Gemma) 60min	20:45~21:45 ダンス&ポール(MAKIKO) 60min	20:45~21:45 はじめてのポールコロエ(YUKITASO) 60min	21:00~22:00 ROLLER POLE(MAKIKO) 60min	21:00~22:00 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。