

# ■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2026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	<b>■スタジオレンタル</b> ¥3,850(税込)/1時間 [月謝制コース会員] ¥2,750(税込)/1時間			<b>■シェアポール</b> ¥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						隔週(第2・4) 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カバードダンス(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カバードダンス(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		
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 エアリアルフィット(YUKA) 60min	15:00～16:00 エアリアルフープトリック(MAI) 60min
17:00						17:15～18:15 エアリアルフープ(YUKA) 60min	16:10～17:10 エアリアルフープコレオ(MAI) 60min
18:00	18:45～19:45 Pole Heel Baby Class(Gemma) 60min				隔週(第1・3・5) 18:30～19:30 ポールヒール入門クラス(MAKIKO) 60min 隔週	隔週(第1・3・5) 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		19:30～20:30 ポールダンス入門(MAKIKO) 60min	19:30～20:30 ポールトリック入門初級(YUKITASO) 60min	19:20～20:50 ポールトリック(ラウド) 90min	隔週(第1・3・5) 19:45～20:45 フロアワークダンス(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	20:00～21:00 Poledance Basic [spin/static](Gemma) 60min						
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レオ(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](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。