

# ■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2026年 6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><br>¥3,850(税込)/1時間<br>[月謝制コース会員] ¥2,750(税込)/1時間 |  |   | <b>■シェアポール</b><br>¥1,650(税込)/1時間<br>[月謝制コース会員] ¥1,100(税込)/1時間 |  |   |   |
| 11:00 |   |  |   |   |  |   |   |
| 12:00 |   |  |   |   |  | 隔週(第2・4)<br>11:30～13:00<br>ビギナーポールダンス(佐藤英典)<br>90min 隔週 | 11:30～12:30<br>1DAYカバードダンス(MASA)<br>60min       |
| 13:00 |   |  |   |   | 12:45～13:45<br>ローラーダンス入門(MAKIKO)<br>60min                    |   |   |
| 14:00 |   |  | 14:00～15:00<br>1DAYカバードダンス(MASA)<br>60min     |   | 14:00～15:00<br>ROLLER POLE(MAKIKO)<br>60min                  | 13:30～14:30<br>ポールトリック(グラディス)<br>60min                  |   |
| 15:00 |   |  | 15:15～16:15<br>ポールダンス入門(MAKIKO)<br>60min      |   | 15:15～16:15<br>ポールダンス入門(MAKIKO)<br>60min                     | 14:40～15:40<br>Pole Flow & Groove(グラディス)<br>60min       |   |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>ポールダンス入門(MAKIKO)<br>60min                        |  |   | 16:00～17:30<br>ポールベシックトリック(黒綿あめ)<br>90min                     |  | 16:00～17:00<br>エアリアルフィット(YUKA)<br>60min                 | 15:00～16:00<br>エアリアルフープトリック(MAI)<br>60min       |
| 17:00 |   |  |   |   |  | 17:15～18:15<br>エアリアルフープ(YUKA)<br>60min                  | 16:10～17:10<br>エアリアルフープコレオ(MAI)<br>60min        |
| 18:00 |   |  |   |   |  |   | 17:45～18:45<br>Pole Baby Class(Gemma)<br>60min  |
| 19:00 | 18:45～19:45<br>Pole Heel Baby Class(Gemma)<br>60min             |  |   |   | 隔週(第1・3・5)<br>19:00～19:50<br>ポールヒール入門クラス(MAKIKO)<br>50min 隔週 | 隔週(第1・3・5)<br>19:00～20:30<br>ビギナーポールダンス(黒綿あめ)<br>90min  |   |
| 20:00 | 20:00～21:00<br>Poledance Basic [spin/static](Gemma)<br>60min    | 19:30～20:30<br>ポールダンス入門(MAKIKO)<br>60min | 19:30～20:30<br>ポールトリック入門初級(YUKITASO)<br>60min | 19:20～20:50<br>ポールトリック(ラウド)<br>90min                          | 20:05～20:55<br>フロアダンス(MAKIKO)<br>50min 隔週                    | 19:30～20:45<br>JAZZダンス(さち)<br>75min                     | 19:00～20:30<br>ビギナーポールダンス(佐藤英典 / 黒綿あめ)<br>90min |
| 21:00 | 21:15～22:15<br>Pole heel choreo [初級](Gemma)<br>60min            | 20:45～21:45<br>ダンス&ポール(MAKIKO)<br>60min  | 20:45～21:45<br>はじめてのポールコレオ(YUKITASO)<br>60min | 21:00～22:00<br>ROLLER POLE(MAKIKO)<br>60min                   | 21:00～22:00<br>ポールダンス入門(MAKIKO)<br>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。