

# ■ TIME TABLE | タイムテーブル |

西新宿スタジオ 2026年 6月1日～

|       | MON  | TUE  | WED   | THU   | FRI | SAT   | SUN   |
|-------|--|--|---|---|-----|---|---|
| 9:00  |  |  |   |   |     |   |   |
| 10:00 |  |  |   |   |     |   |   |
| 11:00 |  |  |   |   |     | 10:30～<br>11:20<br>JAZZ DANCE<br>初級(MASA)<br>50min                    |   |
| 12:00 |  |  |   |   |     | 11:25～<br>12:25<br>ヒップホップ基礎<br>(MASA)<br>60min                        |   |
| 13:00 |  |  |   | 13:00～<br>14:00<br>ローラーダンス<br>入門(MAKIKO)<br>60min |     |   |   |
| 14:00 |  |  |   |   |     | 14:00～<br>15:00<br>COVER DANCE<br>[ジャニーズ](MASA)<br>60min              | 13:00～<br>14:00<br>ローラーダンス<br>入門(MAKIKO)<br>60min |
| 15:00 |  |  |   |   |     | 15:15～<br>16:15<br>COVER ROLLER<br>[GENJI・キスマイクラス]<br>(MASA)<br>60min | 14:15～<br>15:15<br>ローラーダンス<br>初級(MAKIKO)<br>60min |
| 16:00 |  |  |   |   |     | 16:30～<br>17:30<br>COVER DANCE<br>[K-POP](MASA)<br>60min              |   |
| 17:00 |  |  |   |   |     |   |   |
| 18:00 |  |  | 18:00～<br>19:00<br>ベリーダンス入門<br>(AKIRA)<br>60min     |   |     | 18:00～<br>19:00<br>チェアタンゴ<br>(Yumika)<br>60min                        |   |
| 19:00 |  | 18:30～<br>19:20<br>はじめてのスケート<br>ダンス(MASA)<br>50min | 19:10～<br>20:10<br>フュージョン<br>ベリーダンス(AKIRA)<br>60min |   |     | 19:15～<br>19:45<br>ボディメイク 筋トレ<br>(MAKIKO)<br>30min                    |   |
| 20:00 |  | 19:25～<br>20:25<br>ダンス ベーシック<br>(MASA)<br>60min    |   |   |     | 20:00～<br>20:30<br>ボディメイク 柔軟<br>(MAKIKO)<br>30min                     |   |
| 21:00 | 20:15～<br>21:15<br>ローラーダンス<br>入門～初級(MAKIKO)<br>60min | 20:30～<br>21:30<br>スケートダンス<br>(MASA)<br>60min      |   |   |     |   |   |
| 22:00 |  |  |   |   |     |   |   |
| 23:00 |  |  |   |   |     |   |   |

1,100円又は1TK  
オンラインでの受講も可

※オンラインでの受講も可

※オンラインでの受講も可

月謝会員は1コマ ¥1,100  
2コマ ¥1,650 または  
2コマセットで1チケット  
※オンラインでの受講も可



〒160-0023

東京都新宿区西新宿8-18-12 HOSOYA MANOR-2 1F

☐ MAIL | info@spiralmode.com

[www.spiral-shinjuku.com](http://www.spiral-shinjuku.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。