

■ TIME TABLE | タイムテーブル | 西新宿スタジオ 2025年 6月1日～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00						10:30～ 11:10 JAZZ DANCE 初級 (MASA)	
11:00					※期間限定850円(又は1TK) オンラインでの受講も可	40min	
12:00						11:20～ 12:20 ヒップホップ基礎 (MASA)	
13:00				13:00～ 14:00 ローラーダンス 入門 (MAKIKO)		12:30～ 13:45 JAZZ DANCE (さち)	
14:00				60min		14:00～ 15:00 COVER DANCE [ジャニーズ] (MASA)	13:00～ 14:00 ローラーダンス 入門 (MAKIKO)
15:00					※オンラインでの受講も可	60min	14:15～ 15:15 ローラーダンス 初級 (MAKIKO)
16:00						15:15～ 16:15 COVER ROLLER [光GENJI・キスマイクラス] (MASA)	60min
17:00					※オンラインでの受講も可	16:30～ 17:30 COVER DANCE [K-POP] (MASA)	
18:00			18:00～ 19:00 ベリーダンス入門 (AKIRA)			18:00～ 19:00 チェアタンゴ (Yumika)	
19:00		18:30～ 19:20 はじめてのスケート ダンス (MASA)	60min			19:15～ 19:45 ボディメイク 筋トレ (MAKIKO)	
20:00		19:25～ 20:25 ダンス ベーシック (MASA)	19:10～ 20:10 トライバルフュージョン ベリーダンス (AKIRA)			30min	
21:00	20:15～ 21:15 ローラーダンス 入門～初級 (MAKIKO)	60min	60min		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	20:00～ 20:30 ボディメイク 柔軟 (MAKIKO)	
22:00		20:30～ 21:30 テーマパークスケート (MASA)				30min	
23:00		60min					

LE SPORT A LA MODE
Spiral Mode
NISHI-SHINJUKU

〒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

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。