

■ TIME TABLE | タイムテーブル |

西新宿スタジオ 2026年 9月1日～

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

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。