

ビギナーメニューローテーション

3月1日(金)~3月14日(木)ストレッチ&腰の基礎ステップ【①②】

3月15日(金)~3月28日(木) ストレッチ&筋トレ&胸の基礎ステップ【③④】

※基本定休日:第5週目全曜日

※レッスン予定は急遽変更となる場合がございます。下記記載以外の変更に関してはHP「急な休講・代講のお知らせ」(Twitter)にてご確認ください。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	第1・3土曜日	第2・4土曜日	第1・3日曜日	第2・4日曜日
開講日	4.11.18.25日	5.12.19.26日	6.13.20.27日	7.14.21.28日	1.8.15.22日	2.16日	9.23日	3.17日	10.24日
代講								3/17 ビギナー → Yuumi	
休講								3/3 和ベリー 3/17 初級	
振替									
レッスン		ビギナー 11:00~12:15 Yuumi	ビギナー 11:00~12:00 Mina	初級 (Felfel) 11:00~12:15 Neda	ビギナー 11:00~12:15 Zita				初級 (Fatima) 11:00~12:15 Shams
		初級 (Halil) 12:15~13:30 Yuumi	中級 (Mandana) 12:00~13:00 Mina	ビギナー 12:15~13:30 Neda	初級 (iLaha) 12:15~13:30 Zita	キッズ (ラズBelly Mini) 12:30~13:15 Mina			
						キッズ (ラズBelly Kids) 13:30~14:30 Mina		和ベリー(雅) 13:15~14:30 Yuumi	
						ペルシャン 14:30~15:30 Mina	ビギナー 14:00~15:15 Elnaz	ビギナー 14:45~16:00 Hedie	
						上級 15:30~16:30 Mina	初級 (Golpary) 15:15~16:30 Elnaz	初級 (Nayyel) 16:00~17:15 Hedie	和ベリー(粋) 15:15~16:30 Yuumi
						剣の舞 16:30~17:30 Mina	トライバル フュージョン 16:45~18:00 Saki		
						中級 (Juju) 17:30~18:30 Mina	中級 (Mah) 18:15~19:30 Sham		
		ビギナー 19:15~20:30 Yasmin	初級 (Anoushe) 19:00~20:15 Saki	中級 (Morvarid) 18:30~19:30 Mina	ビギナー 19:00~20:15 Nilda	初級 (Junah) 18:30~19:45 Nilda			
		初級 (xxxxx) 20:30~21:45 Yasmin	ビギナー 20:15~21:30 Saki		初級 (Sehadi) 20:15~21:30 Nilda	ビギナー 19:45~21:00 Nilda			
イベント	3/2(土)アラブ音楽WS③(講師:立岩潤三) 3/16(土)ジブシーWS@錦糸町スタジオ(講師:Salwa) 3/17(日)IADA20周年だよ! 全員集合@AFR横浜 3/30(土)Mina Saleh WS@立川スタジオ①基礎②メジャンセ③サイーディ								