

※基本定休日:金曜日・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。「備考」に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。

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】

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		2.16日	9.23日	3.17日	10.24日
代講									
休講									
振替						3/16 ヨガベリー → 3/30		3/17 Mina→ 3/31	
レッスン			初級(Bolur) 11:00~12:15 Neda					ビギナー 10:45~12:00 Hiroko	
			ビギナー 12:15~13:30 Neda					ジュニア (ラズBelly Jr.) 12:00~13:00 Mina	
				初級(Aria) 13:00~14:00 第1.3Romisahra 第2.4Mina		ヨガベリー 13:00~14:15 Emiko		ペルシヤン 13:00~14:00 Mina	
							ビギナー 13:30~14:45 Sham	中級(Nazanin) 14:00~15:00 Mina	
							初級(Melek) 15:00~16:15 Sham	剣の舞 15:00~16:00 Mina	
						初級(Keshti) 16:30~17:45 Firuzeh	ビギナー 16:30~17:45 Romisahra	上級(×××××) 16:00~17:00 Mina	
		ビギナー 19:00~20:15 Zita	初級(Jamil) 19:00~20:15 Emiko	ビギナー 19:00~20:15 Elnaz	初級(Bahlam) 19:00~20:15 Shams		初級(Cheshmeh) 18:00~19:15 Firuzeh	初級(Kavir) 18:00~19:15 Romisahra	
		初級(Luliwa) 20:25~21:40 Zita	ビギナー 20:25~21:40 Emiko	初級(enjir) 20:25~21:40 Elnaz	初級(Areej) 20:25~21:40 Shams				
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周年だヨ!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								