

M.Sベリーダンススタジオ レッスンスケジュール

横浜店 2019年11月

\*ビギナーメニューローテーション\*

11月1日(金)~11月14日(木) ターン&髪のマウエーブ【⑨⑩】

11月15日(金)~11月28日(木) ストレッチ&手の動き&腰・胸の動作【⑪⑫】

※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。

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						11/16 ヨガベリー → 11/23			
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
							ビギナー 15:00~16:15 Firuzeh	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 (xxxxx) 16:00~17:00 Mina
		ビギナー 19:00~20:15 Zita	初級 (Jamil) 19:00~20:15 Emiko		初級 (Bahlam) 19:00~20:15 Shams		初級 (Oheshmeh) 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 (Areej) 20:25~21:40 Shams				
	イベント	11/10(日)横浜マラソン 給水パフォーマンス 11/10(日)インストラクターショー@AFR YOKOHAMA 19:00~ 11/16(土)アラブ音楽WS⑧(講師:木村伸子)@錦糸町スタジオ 19:00~							