

※「開講日」をご確認ください。

※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。「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。

※()はクラス名です。

5月1日(土)～5月14日(金)ストレッチ&腰の基礎ステップ【①②】

5月15日(土)～5月28日(金)ストレッチ&筋トレ&胸の基礎ステップ【③④】

上記以降にレッスンがある場合は休講となった日のメニューを振替します。

第2.4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	日曜日
平日昼 お子様連れOK! キッズスペースあり★	入門 11:30～12:45 Hiroko 開講日: 4. 11. 18. 25		初級(Lotus) 11:30～12:45 Zita 開講日: 6. 13. 20. 27	入門 11:30～12:45 Yuumi 開講日: 7. 14. 21. 28			入門 11:15～12:30 Urs 開講日: 2. 9. 16. 23
	初級(jen'ni) 13:00～14:15 Hiroko 開講日: 4. 11. 18. 25		入門 13:00～14:15 Zita 開講日: 6. 13. 20. 27	初級(Salalah) 13:00～14:15 Yuumi 開講日: 7. 14. 21. 28	初級(Mahshid) 13:00～14:15 Yuko 開講日: 1. 8. 15. 22		初級(Caapa) 12:45～14:00 Urs 開講日: 2. 9. 16. 23
					入門 14:30～15:45 Yuko 開講日: 1. 8. 15. 22		
					ペルシヤン 16:00～17:15 第1.3のみ キョウコ 開講日: 1. 15		
入門 19:00～20:00 第2.4のみ Mina 開講日: 10. 24	初級(Ashley) 19:00～20:15 Hiroko 開講日: 4. 11. 18. 25						
初級(Parisa) 20:00～21:00 第2.4のみ Mina 開講日: 10. 24	入門 20:30～21:45 Hiroko 開講日: 4. 11. 18. 25						