

※「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。

7月1日(木)~7月14日(水)ターン&髪のマウエーブ【⑨⑩】

7月15日(木)~7月28日(水)ストレッチ&手の動き&腰・胸の動作【⑪⑫】

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 |
|---|---|-----|---|--|--|---------|---|
| <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> 平日昼 お子様連れOK! キッズスペースあり★ </div> | 入門 11:30~12:45 Hiroko 開講日: 6. 13. 20. 27 | | 初級(Lotus) 11:30~12:45 Zita 開講日: 1. 8. 15. 22 | 入門 11:30~12:45 Yuumi 開講日: 2. 9. 16. 30 | | | 入門 11:15~12:30 Urs 開講日: 4. 11. 18. 25 |
| | 初級(jen'ni) 13:00~14:15 Hiroko 開講日: 6. 13. 20. 27 | | 入門 13:00~14:15 Zita 開講日: 1. 8. 15. 22 | 初級(Salalah) 13:00~14:15 Yuumi 開講日: 2. 9. 16. 30 | 初級(Mahshid) 13:00~14:15 Yuko 開講日: 3. 10. 17. 24 | | 初級(Caapa) 12:45~14:00 Urs 開講日: 4. 11. 18. 25 |
| | | | ペルシヤン 14:30~15:45 第2.4のみ Zita 開講日: 8. 22 | | 入門 14:30~15:45 Yuko 開講日: 3. 10. 17. 24 | | |
| | | | | | ペルシヤン 16:00~17:15 第1.3のみ キョウコ 開講日: 3. 17 | | |
| | | | | | | | |
| 入門 19:00~20:00 第2.4のみ Mina 開講日: 12. 26 | 初級(Ashley) 19:00~20:15 Hiroko 開講日: 6. 13. 20. 27 | | | | | | |
| 初級(Parisa) 20:00~21:00 第2.4のみ Mina 開講日: 12. 26 | 入門 20:30~21:45 Hiroko 開講日: 6. 13. 20. 27 | | | | | | |