

※「開講日」をご確認ください。

※基本定休日：第5週目全

※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。

※()はクラス名です。

11月1日(月)~11月14日(日)ストレッチ&腰の基礎ステップ【①②】

11月15日(月)~11月28日(日)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。

| | 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 |
|--|--|--|---|--|---|---|--|---|
| | 入門 11:00~12:15 Yuumi 開講日:2. 9. 16. 23 | 入門 11:00~12:00 Mina 開講日:3. 10. 17. 24 | 初級(Felfel) 11:00~12:15 Neda 開講日:4. 11. 18. 25 | 入門 11:00~12:15 Zita 開講日:5. 12. 19. 26 | トライバルフュージョン基礎 11:15~12:30 Yuuko Kader 開講日:13. 20. 27 | | 初級(Fatima) 10:45~12:00 Shams 開講日:7. 21 | キッズ (ラズBelly Mini) 11:30~12:15 Mina 開講日:14. 28 |
| | 初級(Halil) 12:30~13:45 Yuumi 開講日:2. 9. 16. 23 | 初級(Marica) 12:00~13:00 Mina 開講日:3. 10. 17. 24 | 入門 12:30~13:45 Neda 開講日:4. 11. 18. 25 | 初級(iLaha) 12:30~13:45 Zita 開講日:5. 12. 19. 26 | トライバルフュージョン振付 (illmina) 12:30~13:45 Yuuko Kader 開講日:13. 20. 27 | | 和ベリー(粋) 12:00~13:15 Yuumi 開講日:7. 21 | キッズ (ラズBelly Kids) 12:30~13:30 Mina 開講日:14. 28 |
| | | | | | 入門 14:00~15:15 YOSHINO 開講日:6. 20 | 入門 14:00~15:15 Sham 開講日:13. 27 | 和ベリー(雅) 13:15~14:30 Yuumi 開講日:7. 21 | ペルシヤン 13:30~14:30 Mina 開講日:14. 28 |
| | | | | | 初級(チョップスティーナ) 15:30~16:45 YOSHINO 開講日:6. 20 | 初級(Miray) 15:30~16:45 Sham 開講日:13. 27 | 入門 14:30~15:45 Hedie 開講日:7. 21 | 剣の舞 14:30~15:30 Mina 開講日:14. 28 |
| | | | | | | | 初級(Nayyel) 15:45~17:00 Hedie 開講日:7. 21 | 中級(Juju) 15:30~16:30 Mina 開講日:14. 28 |
| | | キッズ (ラズBelly Kids) 17:30~18:30 第1.3のみ Mina 開講日:3. 17 | | | | 中級(Mah) 18:15~19:30 Sham 開講日:13. 27 | | 中級:表現力 17:00~18:00 第2週目のみ Mina 開講日:14 |
| 入門 19:15~20:30 Yasmin 開講日:8. 15. 22. 29 | 入門 19:30~20:45 Sham 開講日:2. 9. 16. 23 | 初級(Jamila) 18:30~19:30 Mina 開講日:3. 10. 17. 24 | 入門 19:00~20:15 Maki-Long 開講日:4. 11. 18. 25 | | | | | |
| 初級(Eshal) 20:45~22:00 Yasmin 開講日:8. 15. 22. 29 | 初級(Mehry) 20:45~22:00 Sham 開講日:2. 9. 16. 23 | 中級(Morvarid) 19:30~20:30 Mina 開講日:3. 10. 17. 24 | 初級(Papy-Long) 20:30~21:45 Maki-Long 開講日:4. 11. 18. 25 | | | | | |