

※「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。

12月1日(水)～12月14日(火)ストレッチ&ウェーブ【⑤⑥】
 12月15日(水)～12月28日(火)ストレッチ&パイプレーション【⑦⑧】
 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：7. 14. 21. 28		初級(Lotus) 11:30～12:45 Zita 開講日：2. 9. 16. 23	入門 11:30～12:45 Yuumi 開講日：3. 10. 17. 24			入門 11:15～12:30 Urs 開講日：5. 12. 19. 26
	初級(jen'ni) 13:00～14:15 Hiroko 開講日：7. 14. 21. 28		入門 13:00～14:15 Zita 開講日：2. 9. 16. 23	初級(Salah) 13:00～14:15 Yuumi 開講日：3. 10. 17. 24	初級(Mahshid) 13:00～14:15 Yuko 開講日：4. 11. 18. 25		初級(Caapa) 12:45～14:00 Urs 開講日：5. 12. 19. 26
			ペルシヤン 14:30～15:45 第2.4のみ Zita 開講日：9. 23		入門 14:30～15:45 Yuko 開講日：11. 18. 25		
					ペルシヤン 16:00～17:15 第1.3のみ キョウコ 開講日：4 18日振替日：11		
入門 19:00～20:00 第2.4のみ Mina 開講日：13. 27	初級(Ashley) 19:00～20:15 Hiroko 開講日：7. 14. 21. 28						
初級(Parisa) 20:00～21:00 第2.4のみ Mina 開講日：13. 27	入門 20:30～21:45 Hiroko 開講日：7. 14. 21. 28						