

※「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。

2月1日(火)～2月14日(月)ストレッチ&腰の基礎ステップ【①②】

2月15日(火)～2月28日(月)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:1. 8. 15. 22	入門 11:00～12:00 Mina 開講日:2. 9. 16. 23	初級(Felfel) 11:00～12:15 Neda 開講日:3. 10. 17. 24	入門 11:00～12:15 Zita 開講日:4. 11. 18. 25			初級(Fatima) 10:45～12:00 Shams 開講日:6. 20	キッズ (ラズBelly Mini) 11:30～12:15 Mina 開講日:13. 27
	初級(Halil) 12:30～13:45 Yuumi 開講日:1. 8. 15. 22	初級(Marica) 12:00～13:00 Mina 開講日:2. 9. 16. 23	入門 12:30～13:45 Neda 開講日:3. 10. 17. 24	初級(iLaha) 12:30～13:45 Zita 開講日:4. 11. 18. 25			和ベリー(粋) Yuumi 開講日:6. 20	キッズ (ラズBelly Kids) 12:30～13:30 Mina 開講日:13. 27
					入門 14:00～15:15 Elnaz 開講日:5. 19	入門 14:00～15:15 Sham 開講日:12. 26	和ベリー(雅) Yuumi 開講日:6. 20	ペルシヤン 13:30～14:30 Mina 開講日:13. 27
					初級(xxxx) 15:30～16:45 Elnaz 開講日:5. 19	初級(Miray) 15:30～16:45 Sham 開講日:12. 26	入門 14:30～15:45 Hedie 開講日:6. 20	剣の舞 14:30～15:30 Mina 開講日:13. 27
							初級(Nayyel) 15:45～17:00 Hedie 開講日:6. 20	中級(Juju) 15:30～16:30 Mina 開講日:13. 27
						中級(Mah) 18:15～19:30 Sham 開講日:12. 26		中級:表現力 17:00～18:00 第2週目のみ Mina 開講日:13
入門 19:15～20:30 Yasmin 開講日:7. 14. 21. 28	入門 19:30～20:45 Sham 開講日:1. 8. 15. 22	初級(Jamila) 18:30～19:30 Mina 開講日:2. 9. 16. 23	入門 19:00～20:15 Maki-Long 開講日:3. 10. 17. 24					上級(インストラクター) 18:00～19:00 Mina 開講日:13. 27
初級(Eshal) 20:45～22:00 Yasmin 開講日:7. 14. 21. 28	初級(Mehry) 20:45～22:00 Sham 開講日:1. 8. 15. 22	中級(Morvarid) 19:30～20:30 Mina 開講日:2. 9. 16. 23	初級(Papy-Long) 20:30～21:45 Maki-Long 開講日:3. 10. 17. 24					