

※「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。

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。

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: 15px; 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:1. 8. 15. 22		初級(Lotus) 11:30~12:45 Zita 開講日:3. 10. 17. 24	入門 11:30~12:45 Yuumi 開講日:4. 11. 18. 25			入門 11:15~12:30 Urs 開講日:6. 13. 20. 27
	初級(jen'ni) 13:00~14:15 Hiroko 開講日:1. 8. 15. 22		入門 13:00~14:15 Zita 開講日:3. 10. 17. 24	初級(Salah) 13:00~14:15 Yuumi 開講日:4. 11. 18. 25	初級(Mahshid) 13:00~14:15 Yuko 開講日:5. 12. 19. 26		初級(Caapa) 12:45~14:00 Urs 開講日:6. 13. 20. 27
			ペルシャン 14:30~15:45 第2.4のみ Zita 開講日:10. 24		入門 14:30~15:45 Yuko 開講日:5. 12. 19. 26		
					ペルシャン 16:00~17:15 第1.3のみ キョウコ 開講日:5. 19		
入門 19:00~20:00 第2.4のみ Mina 開講日:14. 28	初級(Ashley) 19:00~20:15 Hiroko 開講日:1. 8. 15. 22						
初級(Parisa) 20:00~21:00 第2.4のみ Mina 開講日:14. 28	入門 20:30~21:45 Hiroko 開講日:1. 8. 15. 22						