

※「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。

8月1日(月)~8月14日(日)ストレッチ&腰の基礎ステップ【①②】

8月15日(月)~8月28日(日)ストレッチ&筋トレ&胸の基礎ステップ【③④】

	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:17. 24. 31	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		和ベリー(粋) 11:00~12:15 Yuumi 開講日:13. 27	初級(Fatima) 10:45~12:00 Shams 開講日:7. 21	
	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:17. 24. 31	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		和ベリー(雅) 12:30~13:45 Yuumi 開講日:13. 27		キッズ (ラズBelly Kids) 12:30~13:30 Mina 開講日:16. 28 ※28日は代講
					入門 14:00~15:15 Elnaz 開講日:6. 20	入門 14:00~15:15 Sham 開講日:13. 27		ペルシヤン 13:30~14:30 Mina 開講日:14. 28 ※14日は11時~、 28日は代講
					初級(Safaa) 15:30~16:45 Elnaz 開講日:6. 20	初級(Miray) 15:30~16:45 Sham 開講日:13. 27	入門 14:30~15:45 Hedio 開講日:7. 21	剣の舞 14:30~15:30 Mina 開講日:14. 28 ※14日は12時~、 28日は代講
							初級(Nayyel) 15:45~17:00 Hedio 開講日:7. 21	中級(Juju) 15:30~16:30 Mina 開講日:14. 28 ※14日は13時~、 28日は代講
						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:休講
入門 19:15~20:30 Yasmin 開講日:1. 8. 15. 22	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:17. 24. 31	入門 19:00~20:15 Maki-Long 開講日:4. 11. 18. 25					上級(インストラクター) 18:00~19:00 Mina 開講日:休講
初級(Eshal) 20:45~22:00 Yasmin 開講日:1. 8. 15. 22	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:17. 24. 31	初級(Papy-Long) 20:30~21:45 Maki-Long 開講日:4. 11. 18. 25					