

※「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。

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】

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: 2. 9. 16. 23		初級(Rotus) 11:30~12:45 Zita 開講日: 4. 11. 18. 25	入門 11:30~12:45 Yuumi 開講日: 5. 12. 19. 26			入門 11:15~12:30 Urs 開講日: 7. 21. 28
	初級(jen'ni) 13:00~14:15 Hiroko 開講日: 2. 9. 16. 23		入門 13:00~14:15 Zita 開講日: 4. 11. 18. 25	初級(Salah) 13:00~14:15 Yuumi 開講日: 5. 12. 19. 26	初級(Mahshid) 13:00~14:15 Yuko 開講日: 6. 13. 20. 27		初級(Caapa) 12:45~14:00 Urs 開講日: 7. 21. 28
			ペルシヤン 14:30~15:45 第2.4のみ Zita 開講日: 11. 25		入門 14:30~15:45 Yuko 開講日: 6. 13. 20. 27		
					ペルシヤン 16:00~17:15 第1.3のみ キョウコ 開講日: 6. 13		
入門 19:00~20:00 第2.4のみ Mina 開講日: 8. 22 ※8日代講: Hiroko	初級(Ashley) 19:00~20:15 Hiroko 開講日: 2. 9. 16. 23						
初級(Parisa) 20:00~21:00 第2.4のみ Mina 開講日: 8. 22 ※8日代講: Hiroko	入門 20:30~21:45 Hiroko 開講日: 2. 9. 16. 23						