※「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。

9月1日(木)~9月14日(水)ストレッチ&ウェーブ【⑤⑥】
 9月15日(木)~9月28日(水)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。

曜日	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	第1・3日曜日	第2・4日曜日	
レッスン			初級(Bolur) 11:00~12:15 Neda 開講日:7. 14. 21. 28	入門 11:30~12:45 第1.3のみ Kros 開講日:1. 15					入門 11:00~12:15 Hiroko 開講日:11	
			入門 12:30~13:45 Neda 開講日:7. 14. 21. 28	初級(Aria) 13:00~14:15 第1.3のみ Kros 開講日:1. 15			入門 12:30~13:45 Zafra 開講日:休講	ペルシャン 13:00~14:00 Mina 開講日:4. 18. 19 ※4日は11:00~12:00 ※19日は12:00~14:00	初級(ATLAS) 12:30~13:45 Hiroko 開講日:11	
								初級(Azhar) 14:00~15:15 Zafra 開講日:休講	中級(Nazanin) 14:00~15:00 Mina 開講日:4. 18. 19 ※4日は12:00~13:00 ※19日は14:00~15:00	中級(Melek) 14:00~15:15 Sham 開講日:11
							入門 15:00~16:15 Firuzeh 開講日:3. 17		剣の舞 15:00~16:00 Mina 開講日:4. 18. 19 ※4日13:00~14:00 ※19日は15:00~16:00	
							初級(Cheshmeh) 16:30~17:45 Firuzeh 開講日:3. 17	入門 16:30~17:45 Romisahra 開講日:10. 24	ジュニア (ラズBelly Jr.) 16:00~17:00 Mina 開講日:18. 19 ※19日は16:00~17:00	
		入門 19:00~20:15 Zita 開講日:5. 12. 19	初級(Layla) 19:00~20:00 第2.4のみ Mina 開講日:13. 27	入門 19:00~20:15 第2・4のみ Shams 開講日:14. 28	初級(Bahlam) 19:00~20:15 Shams 開講日:1. 8. 15. 22	入門 19:00~20:15 Zafra 開講日:2. 9. 30	中級(Keshti) 18:00~19:15 Firuzeh 開講日:3. 17	初級(Kavir) 18:00~19:15 Romisahra 開講日:10. 24	上級 (インストラクター) 18:00~19:00 Mina 開講日:18	
		初級(Luliwa) 20:30~21:45 Zita 開講日:5. 12. 19	入門 20:00~21:00 第2.4のみ Mina 開講日:13. 27		初級(Areej) 20:30~21:45 Shams 開講日:1. 8. 15. 22	初級(xxxx) 20:30~21:45 Zafra 開講日:2. 9. 30				