

※「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。

11月1日(火)～11月14日(月)ストレッチ&腰の基礎ステップ【①②】

11月15日(火)～11月28日(月)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: 1. 8. 15. 22		初級(Rotus) 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(Salalah) 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
			ペルシヤン 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		
					ペルシヤン 16:00～17:15 第1.3のみ キョウコ 開講日: 5. 12		
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						