

※「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。

12月1日(木)~12月14日(水)ストレッチ&腰の基礎ステップ【①②】  
 12月15日(木)~12月28日(水)ストレッチ&筋トレ&胸の基礎ステップ【③④】

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. 25
			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 13:00~14:15 Zafra 開講日:10	ペルシヤン 13:00~14:00 Mina 開講日:4. 18	初級(ATLAS) 12:30~13:45 Hiroko 開講日:11. 25
								中級(Nazanin) 14:00~15:00 Mina 開講日:4. 18	中級(Melek) 14:00~15:15 Sham 開講日:11. 25
							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
							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	ダンサーコース 16:00~17:00 Mina 開講日:4. 18
		入門 19:00~20:15 Zita 開講日:5. 12. 19. 26	初級(Layla) 19:00~20:00 第2.4のみ Mina 開講日:13	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	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	
		初級(Luliwa) 20:30~21:45 Zita 開講日:5. 12. 19. 26	入門 20:00~21:00 第2.4のみ Mina 開講日:13		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			