

受付時間:平日7:00~22:00 土・日8:00~20:00 満月・新月など、朝ヨガレッスンがない場合は、受付時間が異なりますので、お問い合わせください。 ①→開講日 ②→休講 ③→代講(講師名) ④→初心者歓迎 ⑤→女性限定 ⑥→チケット使用不可※現金または月謝にて受講

	月曜日 OPEN 6:15	火曜日 OPEN 6:15	水曜日 OPEN 6:15	木曜日 OPEN 6:15	金曜日 OPEN 6:15	土曜日 OPEN 8:00or8:30	日曜日 OPEN 9:00
6:30	1st+2st MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra/NAO	1st+2st MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra/NAO	1st+2st MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra/NAO	1st+2st MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra/NAO	1st+2st MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra/NAO	1st+2st MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra	1st+2st MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra
9:00	④ ⑩ ⑪ ④ ⑩ ⑪	④ ⑩ ⑪	④ ⑩ ⑪	④ ⑩ ⑪	④ ⑩ ⑪ 12/22 7:00~8:30 プライマリー レッドクラス開講 22日の指導は、レッドクラスの 時間帯のみです。	② ⑨ ⑬ ⑲ ⑳ ㉓ 完全予約制	③ ⑩ ⑰ ㉒ ㉔ 完全予約制
10:00	オープンクラス 誰でも参加できる オープンクラスです。	一般プログラム 一般参加NG		ベビーマッサージ 完全予約制/限定6名 0~1歳対象クラス ⑦ ⑭ ㉑	一般プログラム 一般参加NG	キッズAバレエ 9:30~10:20(50分) 新野亜矢	キッズAバレエ 10:00~10:50(50分) 鈴木結花
11:00	ロシアバレエ オープンクラス 10:30~12:00(90分) ニコライ	キッズA体操 11:00~11:50(50分) NBH BV	バレエ初級 10:50~12:20(90分) 三木雄馬	ベビーマッサージ 11:00~12:00(60分) 長演あすか	キッズA体操 11:00~11:50(50分) NBH BV	キッズAバレエ 10:30~11:20(50分) 新野亜矢	キッズBバレエ 11:00~11:50(50分) 鈴木結花
12:00	美容姿勢ボディワーク 12:30~13:30(60分) NBH BV	キッズA体操 2歳~3歳までの はじめての体操クラス 5名限定クラス ④ ⑩ ⑰ ㉒ ㉔			キッズA体操 2歳~3歳までの はじめての体操クラス 5名限定クラス ① ⑧ ⑮ ㉒	クラブマガ初級 10:30~11:20(50分) ポアズ・ハガイ	キッズB体操 10:30~11:20(50分) NBH BV
13:00	バレエ初級 13:40~15:10(90分) ニコライ		はじめての 美脚ウォーキング 13:50~15:20(90分) WALK&WAY 開講日調整中			クラブマガ上級 11:20~12:50(90分) ポアズ・ハガイ	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
14:00	バレエ初級 13:40~15:10(90分) 井原由衣		日本舞踊 14:00~15:00(60分) 西川こゆき			ジュニアBバレエ 13:40~14:55(75分) 新野亜矢	ジュニアA体操 12:30~13:20(50分) NBH BV
15:00				完全予約制 ⑦ ⑭ ㉑ ㉒ ㉔	完全予約制 ⑦ ⑭ ㉑ ㉒ ㉔	ジュニアBポアント 15:00~15:30(30分) 新野亜矢	バレエ初級 13:10~14:40(90分) 邵 智羽
16:00		キッズB体操 15:30~16:20(50分) NBH BV	完全予約制 ⑥ ⑬ ㉑ ㉒ ㉔	キッズAバレエ 15:00~15:50(50分) 細山田愛美	完全予約制 ⑦ ⑭ ㉑ ㉒ ㉔	ジュニアAバレエ 15:35~16:50(75分) 新野亜矢	はじめてのポアント 14:50~15:50(60分) 邵 智羽
17:00	キッズAバレエ 16:20~17:10(50分) 津屋彩子	ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	完全予約制 ⑥ ⑬ ㉑ ㉒ ㉔	ジュニアAバレエ 15:50~17:05(75分) 細山田愛美	完全予約制 ① ⑧ ⑮ ㉒ ㉔	ジュニアBポアント 17:15~18:30(75分) 新野亜矢	オチョウウェブ 14:00~15:00(60分) 進藤学
18:00	ジュニアBバレエ 17:10~18:25(75分) 津屋彩子	完全予約制 ④ ⑩ ⑰ ㉒ ㉔	完全予約制 ⑥ ⑬ ㉑ ㉒ ㉔	ジュニアBバレエ 17:05~18:20(75分) 細山田愛美	完全予約制 ① ⑧ ⑮ ㉒ ㉔	ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	アダジオ 5名以上で開講
19:00	ジュニアBポアント 18:25~18:55(30分) 津屋彩子	完全予約制 ④ ⑩ ⑰ ㉒ ㉔	完全予約制 ⑥ ⑬ ㉑ ㉒ ㉔	ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) 細山田愛美	完全予約制 ① ⑧ ⑮ ㉒ ㉔	ジュニアB体操 17:55~18:45(50分) NBH BV	はじめての 美脚ウォーキング 16:00~17:20(80分) WALK&WAY 開講日調整中
20:00	ヨガ (ヴィンヤサフロー) 19:00~20:30(90分) NAO	クラブマガ初級 19:30~20:20(50分) ポアズ・ハガイ	完全予約制 ④ ⑩ ⑰ ㉒ ㉔	美容姿勢ボディワーク 19:10~20:10(60分) 新野亜矢	完全予約制 ① ⑧ ⑮ ㉒ ㉔	バレエ入門 17:20~18:20(60分) ニコライ	キックボクシング 17:00~18:00(60分) Bungeling Bay
21:00	バレエ基礎 19:00~20:30(90分) ニコライ	クラブマガ上級 20:30~22:00(90分) ポアズ・ハガイ	完全予約制 ④ ⑩ ⑰ ㉒ ㉔	バレエ初級 20:20~21:50(90分) 新野亜矢	完全予約制 ① ⑧ ⑮ ㉒ ㉔	バレエ初級 18:30~20:00(90分) ニコライ	大鼓(おおつづみ) 19:00~20:30(90分) 大倉 正之助
22:00	はじめてのアダジオ 20:40~22:00(80分) ニコライ	アダジオ 5名以上で開講	完全予約制 ④ ⑩ ⑰ ㉒ ㉔	バレエ基礎 19:10~20:40(90分) 井原由衣	完全予約制 ① ⑧ ⑮ ㉒ ㉔	ポアント基礎 20:00~20:30(30分) ニコライ	骨盤調整・美尻・美脚 17:20~18:20(60分) NBH BV
	CLOSED 22:00	CLOSED 22:00	CLOSED 22:00	CLOSED 22:00	CLOSED 22:00	CLOSED 21:00	CLOSED 19:00

★完全予約制になります。人数制限しているレッスンは、前日の昼12時までご予約可能です。その他のレッスンは、当日10分前まで受付しております。キャンセル費のお支払は3通りございます→前日:なし/当日:事前連絡:1,000円(税別)/連絡なし:1チケットまたは3,000円(税別) ★プログラム内容・担当講師・時間が急きょ変更になる場合がございます。御予約を頂いた方にはご連絡させていただいております。★各プログラムは定員がございますので、ご予約のない方はレッスンに参加できませんのでご了承ください。
★10分以上の遅刻は怪我に繋がる為、レッスンの受講をお断りさせていただきます。各レッスンパーソナルレッスンをお受けしております。価格がそれぞれ異なりますのでご希望の方はお問合せください

ご予約は WEB→<http://yoyaku-mot.webjapan.co.jp/B150505/> または TEL→03-3470-5551 までお願いします。 六本木ネイチャーボディハウス 港区赤坂9-5-12 パークサイドシックスC棟1F
©2017 株式会社 NBH All right reserved.