

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 8:00 or 8:30                  |   | 日曜日 OPEN 9:00   |   |
|--|---|--|--------------|---|--------------|--|--|--|---|--|---|---|---|
| 1スタ+2スタ  | トレーニングR   | 1スタ+2スタ  | トレーニングR      | 1スタ+2スタ   | トレーニングR      | 1スタ+2スタ  | トレーニングR                                | 1スタ+2スタ  | トレーニングR                                   | 1スタ+2スタ                                | トレーニングR   | 1スタ+2スタ   | トレーニングR                                       |
| MORNING MYSORE<br>6:30~9:00(オープンクラス)<br>Maneesh Kalra<br>⑤ ⑫ ⑱ ⑳ ㉒ |   | MORNING MYSORE<br>6:30~9:00(オープンクラス)<br>Maneesh Kalra<br>⑥ ⑬ ⑳ ㉑ ㉒ |              | MORNING MYSORE<br>6:30~9:00(オープンクラス)<br>Maneesh Kalra<br>⑦ ⑭ ㉑ ㉒ ㉓          |              | MORNING MYSORE<br>6:30~9:00(オープンクラス)<br>Maneesh Kalra<br>① ⑧ ⑮ ㉑ ㉒ ㉓ |  | MORNING MYSORE<br>6:30~9:00(オープンクラス)<br>Maneesh Kalra<br>② ⑨ ⑯ ㉑ ㉒ ㉓ |   | 3月でこの時間はなくなります                         |   |   |   |
| オープニングクラス<br>誰でも参加できる<br>オープンクラスです。                                |   | 一般プログラム<br>一般参加NG  |              | バレエ初級<br>10:50~12:20(90分)<br>三木雄馬<br>⑭ ㉑ ㉒ ㉓                                |              |  |  | 一般プログラム<br>一般参加NG  |   | キッズAバレエ<br>9:30~10:20(50分)<br>新野亜矢     | サマ ヴィンヤサ<br>ヨガ<br>8:30~10:00(90分)<br>Maneesh Kalra<br>③ ⑩ ⑰ ㉑ ㉒ ㉓ | キッズAバレエ<br>10:00~10:50(50分)<br>鈴木結花                   | ボクシング<br>9:50~10:50(60分)<br>渡嘉敷勇男 監督<br>宮本健太郎 |
| ロシアバレエ<br>オープンクラス<br>10:30~12:00(90分)<br>ニコライ<br>⑤ ⑫ ⑱ ㉒ ㉓         | 完全予約制<br>別途スケジュールを<br>ご確認ください<br>限定5名クラス            |  |              | 美姿勢ボディワーク<br>13:00~14:00(60分)<br>新野亜矢<br>㉑                                  |              |  |  | キッズA体操<br>11:00~11:50(50分)<br>NBH BV                                 | 完全予約制<br>別途スケジュールを<br>ご確認ください<br>限定5名クラス  | キッズAバレエ<br>10:30~11:20(50分)<br>新野亜矢    | キッズB体操<br>10:30~11:20(50分)<br>NBH BV                              | キッズBバレエ<br>11:00~11:50(50分)<br>鈴木結花                   | キッズB体操<br>11:30~12:20(50分)<br>NBH BV          |
|  | キッズA体操<br>11:00~11:50(50分)<br>NBH BV                |  |              | バレエ入門<br>14:10~15:10(60分)<br>新野亜矢<br>㉑                                      |              |  |  |  |   | キッズBバレエ<br>11:30~12:20(50分)<br>新野亜矢    | 体操発表会<br>レッスン<br>11:30~12:30<br>NBH BV                            | キッズB体操<br>11:30~12:20(50分)<br>NBH BV                  | 完全予約制<br>別途スケジュールを<br>ご確認ください<br>限定6名クラス      |
|  |   |  |              | はじめての<br>美脚ウォーキング<br>13:50~15:20(90分)<br>WALK&WAY 前講座調整中                    |              |  |  |  |   | キッズBバレエ<br>11:30~12:20(50分)<br>新野亜矢    | ジュニアA体操<br>12:30~13:20(50分)<br>NBH BV                             | ビューティ バレエストレッチ<br>12:00~13:00(60分)<br>部 智羽<br>④ ⑪ ⑱ ㉒ | 完全予約制<br>別途スケジュールを<br>ご確認ください<br>限定6名クラス      |
| バレエ初級<br>13:00~14:30(90分)<br>ニコライ<br>⑤ ㉒                           |   |  |              | 日本舞踊<br>14:00~15:00(60分)<br>西川こゆき<br>⑭ ㉒                                    |              |  |  |  |   | ジュニアBバレエ<br>13:40~14:55(75分)<br>新野亜矢   | ジュニアA体操<br>12:30~13:20(50分)<br>NBH BV                             | はじめてのポアント<br>14:50~15:50(60分)<br>部 智羽<br>⑪ ㉒          |   |
| キッズバレエ体験<br>15:00~15:50(50分)<br>津屋彩子                               |   | キッズバレエ<br>体験<br>15:00~15:50(50分)<br>津屋彩子                           |              | キッズAバレエ<br>15:30~16:20(50分)<br>新野亜矢   |              | キッズAバレエ<br>15:00~15:50(50分)<br>細山田愛美                                 | キッズA体操<br>15:30~16:20(50分)<br>NBH BV   | キッズAバレエ<br>15:00~15:50(50分)<br>新野亜矢                                  | キッズA体操<br>15:30~16:20(50分)<br>NBH BV      | ジュニアAバレエ<br>15:55~17:10(75分)<br>新野亜矢   | ジュニアA体操<br>16:30~17:20(50分)<br>NBH BV                             | クラブマガ初級<br>14:00~14:50(50分)<br>ポアズ・ハガイ<br>③ ⑩ ⑰ ㉑ ㉒ ㉓ | オチョ ウェーブ<br>14:00~15:00(60分)<br>進藤学<br>④ ㉒    |
| 体操発表会レッスン<br>15:45~16:20<br>NBH BV                                 | キッズB体操<br>15:30~16:20(50分)<br>NBH BV                |  |              | キッズAバレエ<br>15:30~16:20(50分)<br>新野亜矢   |              | ジュニアAバレエ<br>15:50~17:05(75分)<br>細山田愛美                                | 体操発表会<br>レッスン<br>16:00~17:00<br>NBH BV | キッズA体操<br>15:30~16:20(50分)<br>NBH BV                                 | キッズB体操<br>16:30~17:20(50分)<br>NBH BV      | ジュニアBバレエ<br>17:05~18:20(75分)<br>細山田愛美  | ジュニアA体操<br>17:30~18:20(50分)<br>NBH BV                             | クラブマガ上級<br>15:00~16:30(90分)<br>ポアズ・ハガイ<br>③ ⑩ ⑰ ㉑ ㉒ ㉓ | オチョ ファイヤー<br>15:10~16:10(60分)<br>進藤学<br>④ ㉒   |
| キッズAバレエ<br>16:20~17:10(50分)<br>津屋彩子                                | ジュニアA体操<br>16:30~17:20(50分)<br>NBH BV               | 完全予約制<br>別途スケジュールを<br>ご確認ください                                      |              | 体操発表会<br>レッスン<br>16:30~17:30<br>NBH BV                                      |              | ジュニアBバレエ<br>17:05~18:20(75分)<br>細山田愛美                                | ジュニアA体操<br>17:30~18:20(50分)<br>NBH BV  | ジュニアBバレエ<br>17:15~18:30(75分)<br>新野亜矢                                 | ジュニアA体操<br>17:55~18:45(50分)<br>NBH BV     | ジュニアBポアント<br>18:20~18:50(30分)<br>細山田愛美 | ジュニアAバレエ<br>15:35~16:50(75分)<br>新野亜矢                              | バレエ発表会バリエーション<br>18:00~20:00 新野亜矢<br>⑪ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔        |   |
| ジュニアBバレエ<br>17:10~18:25(75分)<br>津屋彩子                               | ジュニアA体操<br>16:30~17:20(50分)<br>NBH BV               | ジュニア<br>バレエ<br>体験<br>17:20~<br>18:35(75分)<br>津屋彩子                  |              | キッズ&ジュニア<br>ジャズダンス<br>17:30~18:30(60分)<br>RYONRYON,監督<br>完全予約制<br>⑦ ⑭ ㉑ ㉒ ㉓ |              | ジュニアBポアント<br>18:20~18:50(30分)<br>細山田愛美                               | ジュニアA体操<br>17:30~18:20(50分)<br>NBH BV  | ジュニアBポアント<br>18:20~18:50(30分)<br>細山田愛美                               | ジュニアA体操<br>17:55~18:45(50分)<br>NBH BV     | ジュニアBポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢  | ジュニアAバレエ<br>15:35~16:50(75分)<br>新野亜矢                              | バレエ発表会バリエーション<br>18:00~20:00 新野亜矢<br>⑪ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔        |   |
| ジュニアBポアント<br>18:25~18:55(30分)<br>津屋彩子                              | ジュニアA体操<br>16:30~17:20(50分)<br>NBH BV               | 体操<br>発表会<br>レッスン<br>18:00~<br>19:00<br>NBH BV                     |              | 完全予約制   |              | 完全予約制<br>別途スケジュールを<br>ご確認ください  |  | ジュニアB<br>ポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢                            | ジュニアA体操<br>17:55~18:45(50分)<br>NBH BV     | ジュニアBポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢  | ジュニアAバレエ<br>15:35~16:50(75分)<br>新野亜矢                              | バレエ発表会バリエーション<br>18:00~20:00 新野亜矢<br>⑪ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔        |   |
| ヨガ<br>(ヴィンヤサフロー)<br>19:00~20:30(90分)<br>NAO<br>⑫ ⑱ ㉒ ㉓             | クラブマガ初級<br>19:30~20:20(50分)<br>ポアズ・ハガイ<br>⑤ ⑫ ⑱ ㉒ ㉓ | オチョ ウェーブ<br>19:00~20:00(60分)<br>進藤学<br>⑥ ⑬ ㉑ ㉒ ㉓                   |              |   |              | 美姿勢ボディワーク<br>19:10~20:10(60分)<br>新野亜矢<br>⑮                           |  | 完全予約制<br>別途スケジュールを<br>ご確認ください  | ジュニアB<br>ポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢 | ジュニアBポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢  | ジュニアAバレエ<br>15:35~16:50(75分)<br>新野亜矢                              | バレエ発表会バリエーション<br>18:00~20:00 新野亜矢<br>⑪ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔        |   |
| バレエ初級<br>20:40~22:10(90分)<br>ニコライ<br>⑤ ㉒                           | クラブマガ上級<br>20:30~22:00(90分)<br>ポアズ・ハガイ<br>⑤ ⑫ ⑱ ㉒ ㉓ | バレエ入門<br>19:30~21:00(90分)<br>ニコライ<br>⑥ ⑬ ㉑ ㉒ ㉓                     |              | バレエ初級<br>20:40~22:10(90分)<br>三木雄馬<br>⑦ ⑭ ㉑ ㉒ ㉓                              |              | バレエ初級<br>20:20~21:50(90分)<br>新野亜矢<br>⑮                               |  | 完全予約制<br>別途スケジュールを<br>ご確認ください  | ジュニアB<br>ポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢 | ジュニアBポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢  | ジュニアAバレエ<br>15:35~16:50(75分)<br>新野亜矢                              | バレエ発表会バリエーション<br>18:00~20:00 新野亜矢<br>⑪ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔        |   |
|  |   | ポアント基礎<br>21:10~21:40(30分)<br>ニコライ<br>⑥ ⑬ ㉑ ㉒ ㉓                    |              | キック ボクシング<br>20:30~21:30(60分)<br>Bungeling Bay<br>⑦ ⑭ ㉑ ㉒                   |              | シンデレラ<br>ファイティング中級<br>20:30~21:30(60分)<br>渡嘉敷ジム<br>① ⑧ ⑮ ㉑ ㉒ ㉓       |  | 完全予約制<br>別途スケジュールを<br>ご確認ください  | ジュニアB<br>ポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢 | ジュニアBポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢  | ジュニアAバレエ<br>15:35~16:50(75分)<br>新野亜矢                              | バレエ発表会バリエーション<br>18:00~20:00 新野亜矢<br>⑪ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔        |   |
|  |   | ポアント基礎は<br>バレエ入門を受講した方は<br>特別価格1,000円+税<br>で受講可能です!                |              |   |              |  |  |  | ジュニアB<br>ポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢 | ジュニアBポアント<br>18:35~19:05(30分)<br>新野亜矢  | ジュニアAバレエ<br>15:35~16:50(75分)<br>新野亜矢                              | バレエ発表会バリエーション<br>18:00~20:00 新野亜矢<br>⑪ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔        |   |
| CLOSED 22:00   | CLOSED 22:00  | CLOSED 22:00   | CLOSED 22:00 | CLOSED 22:00  | CLOSED 22:00 | CLOSED 22:00   | CLOSED 22:00                           | CLOSED 22:00   | CLOSED 22:00                              | CLOSED 21:30                           | CLOSED 21:00  | CLOSED 21:00  | CLOSED 21:00                                  |

☆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いております。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い合わせください。

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。

乃木坂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  
2018 株式会社NBH All right reserved.