

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			
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 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳		MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra ⑤ ⑫ ⑱ ⑳ ㉑		MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra ⑥ ⑬ ⑳ ㉑ ㉒		MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra ⑦ ㉒		MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra ① ⑧ ⑮ ㉒ ㉓ ㉔		<b>6/9は、休館日になります</b>					
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		バレエ初級 10:50~12:20(90分) 三木雄馬 ⑥ ⑬ ⑳ ㉑ ㉒	27日追加休講		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	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	2歳~3歳の幼児クラス	キッズAバレエ 9:30~10:20(50分) 新野亜矢 ×	キッズAバレエ 10:30~11:20(50分) 新野亜矢 ×	キッズBバレエ 11:30~12:20(50分) 新野亜矢 ×	キッズAバレエ 10:00~10:50(50分) 鈴木結花 ×	ボクシング 10:00~11:00(60分) NBH ③ ⑩ ⑰ ㉒ ㉓	
ロシアバレエ オープンクラス 10:30~12:00(90分) ニコライ ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	キッズA体操 11:00~11:50(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳					サーフエクササイズ Basic 13:00~13:45(45分) NBH ⑦ ⑭ ㉒ ㉓ ㉔		一般プログラム 一般参加NG		キッズA体操 11:00~11:50(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	キッズB体操 10:30~11:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	
	2歳~3歳の幼児クラス												美容姿勢ボディワーク 12:00~13:00(60分) 新野亜矢 ③		
バレエ初級 13:00~14:30(90分) ニコライ ⑤ ⑫ ⑱ ⑳ ㉑					子宮 エクササイズ 13:00~14:00(60分) mimi ⑥ ⑬ ⑳ ㉑ ㉒					サーフ エクササイズ Basic 13:00~13:45(45分) NBH ① ⑧ ⑮ ㉒ ㉓ ㉔			ジュニアA体操 12:30~13:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	ビューティ バレエストレッチ 12:00~13:00(60分) 邵 智羽 ⑰ ㉒ ㉓	
サーフエクササイズ Basic 13:00~13:45(45分) NBH ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳				日本舞踊 14:00~15:00(60分) 西川こゆき ⑬ ㉑ ㉒	ベリーダンス 14:10~15:10(60分) mimi ⑥ ⑬ ⑳ ㉑ ㉒								完全予約制 別途スケジュールを ご確認ください	バレエ初級 13:10~14:40(90分) 新野亜矢...3 邵 智羽...17, 24 ③ ⑩ ⑰ ㉒ ㉓	
キッズバレエ体験 15:00~15:50(50分) 津屋彩子	キッズB体操 15:30~16:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳			キッズAバレエ 15:30~16:20(50分) 新野亜矢	はじめての 美脚ウォーキング WALK&WAY 開講日調整中								ジュニアBバレエ 13:40~14:55(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 ㉒ ㉓	
				完全予約制 ⑥ ⑬ ⑳ ㉑ ㉒									クラブマガ初級 14:00~14:50(50分) ポアズ・ハガイ ② ⑨ ⑮ ⑲ ㉓ ㉔		
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 ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳						キッズAバレエ 15:00~15:50(50分) 細山田愛美 ×	キッズA体操 15:30~16:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	キッズAバレエ 15:00~15:50(50分) 新野亜矢 ×	キッズバレエ 体験 15:00~15:50(50分) 津屋彩子	キッズB体操 15:30~16:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	ジュニアBポアント 15:00~15:30(30分) 新野亜矢 ×	クラブマガ上級 15:00~16:30(90分) ポアズ・ハガイ ② ⑨ ⑮ ⑲ ㉓ ㉔	
ジュニアBバレエ 17:10~18:25(75分) 津屋彩子 ×	完全予約制 別途スケジュールを ご確認ください			キッズ&ジュニア ジャズダンス 17:30~18:30(60分) RYONRYON.監修			ジュニアAバレエ 15:50~17:05(75分) 細山田愛美 ×	キッズB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	ジュニアAバレエ 15:55~17:10(75分) 新野亜矢 ×	ジュニアBバレエ 17:15~18:30(75分) 新野亜矢 ×	ジュニアB体操 17:55~18:45(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	ジュニアBバレエ 17:15~18:30(75分) 新野亜矢 ×	ジュニアAバレエ 15:35~16:50(75分) 新野亜矢 ×	サーフエクササイズ Basic 17:00~17:45(45分) NBH ③ ⑩ ⑰ ㉒ ㉓	
ジュニアBポアント 18:25~18:55(30分) 津屋彩子 ×							ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) 細山田愛美 ×	ジュニアA体操 17:30~18:20(50分) NBH BV ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑳	ジュニアBポアント 18:35~19:05(30分) 新野亜矢 ×				完全予約制 別途スケジュールを ご確認ください	キックボクシング 16:00~17:20(80分) Bungeling Bay ② ⑨ ⑮ ⑲ ㉓ ㉔	
ヨガ(ヴィンヤサフロー) 19:00~20:30(90分) NAO ⑪ ⑱	クラブマガ初級 19:30~20:20(50分) ポアズ・ハガイ ④ ⑪ ⑮ ⑲ ㉓ ㉔	バレエ初級 19:30~21:00(90分) ニコライ ⑤ ⑫ ⑱ ㉑ ㉒		サーフエクササイズ Basic 19:00~19:45(45分) NBH ⑥ ⑬ ⑳ ㉑ ㉒	27日追加開講		美容姿勢ボディワーク 19:10~20:10(60分) 新野亜矢 ⑲	ボクシング 19:45~20:45(60分) NBH ⑦ ⑭ ㉒ ㉓ ㉔	サーフエクササイズBasic 19:30~20:15(45分) NBH ① ⑧ ⑮ ㉒ ㉓ ㉔				サーフエクササイズ Basic 18:30~19:15(45分) NBH ② ⑨ ⑮ ⑲ ㉓ ㉔		
サーフエクササイズ Basic 19:00~19:45(45分) NBH ④ ⑪ ⑮ ⑲ ㉓ ㉔	クラブマガ上級 20:30~22:00(90分) ポアズ・ハガイ ④ ⑪ ⑮ ⑲ ㉓ ㉔	ポアント基礎★ 21:10~21:40(30分) ニコライ ⑤ ⑫ ⑱ ㉑ ㉒		バレエ初級 20:40~22:10(90分) 三木雄馬 ⑥ ⑬ ⑳ ㉑ ㉒	追加開講!		バレエ初級 20:20~21:50(90分) 新野亜矢 ⑲	サーフエクササイズ Basic 19:30~20:15(45分) NBH ⑦ ⑭ ㉒ ㉓ ㉔	骨盤フィット 19:30~20:30(60分) NBH BV ① ⑧ ⑮ ㉒ ㉓ ㉔						
		★ポアント基礎 前バレエクラスを受講した方は 特別価格1,000円+税で受講可能です		キックボクシング 20:30~21:30(60分) Bungeling Bay ⑥ ⑬ ⑳ ㉑ ㉒											
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。 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