NATURE BODY HOUSE
フィットネススタジオ 六本木ネイチャーボディハウス

2019.1 NBHスタジオレッスンスケジュール

2019.12.8 更新

受付時間:平日7:00～21:00　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。

ⓞ→開講日　ⓞ→休講　→初心者歓迎　→女性限定　→チケット使用不可　※ドロップインまたは月謝にて受講

日曜日 OPEN 9:30

1スタ+2スタ

- バレエ クララ 10:00～10:50(50分) 鈴木結花
- バレエ スワニルダ 11:00～11:50(50分) 鈴木結花
- ビューティ バレエストレッチ 12:00～13:00(60分) 邵 智羽 6 13 27
- バレエ初級 13:10～14:40(90分) 邵 智羽 6 13 27
- はじめてのポアント 14:50～15:50(60分) 邵 智羽 6 13 27
- バレエ入門 13:00～14:00(60分) ニコライ 20
- バレエ初級 14:10～15:40(90分) ニコライ 20
- ポアント基礎★ 15:50～16:20(30分) ニコライ 20
- サーフサイズ Basic 17:00～18:00(60分) NBH 6 13 20 27

★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

トレーニングR

- オチョ ウェーブ 14:00～15:00(60分) 進藤学 20 27
- オチョ ファイヤー 15:10～16:10(60分) 進藤学 20 27

CLOSED 18:00

月曜日 OPEN 6:15

1スタ+2スタ

- MORNING MYSORE 6:30～9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra 7 14 21 28
- ロシアバレエ オープンクラス 10:30～12:00(90分) ニコライ 7 14 21 28
- バレエ初級 13:00～14:30(90分) ニコライ 7 14 21 28
- バレエ キューピット 15:00～15:50(50分) 津屋彩子
- バレエ クララ 16:20～17:10(50分) 津屋彩子
- バレエ シンデレラ 17:10～18:25(75分) 津屋彩子
- ヨガ(ヴィンヤサフロー) 19:00～20:30(90分) NAO 7 14 21 28
- サーフサイズ Basic 19:00～19:45(45分) NBH 14

オープンクラス
誰でも参加できる
オープンクラスです。

トレーニングR

- 2歳～3歳の幼児クラス
- 体操 ハート 11:00～11:50(50分) NBH BV
- 完全予約制 別途スケジュールをご確認ください
- 体操 クローバー 15:30～16:20(50分) NBH BV
- 体操 スペード 16:30～17:20(50分) NBH BV
- クラブマガ初級 18:30～19:20(50分) ボアズ・ハガイ 開催日確認中
- クラブマガ上級 19:30～21:00(90分) ボアズ・ハガイ 開催日確認中

CLOSED 21:00

火曜日 OPEN 6:15

1スタ+2スタ

- MORNING MYSORE 6:30～9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra 8 15 22 29
- バレエ ジャンヌ 17:50～19:05(75分) 森本悠香　6名限定 8 15 22 29
- バレエ初級 19:00～20:30(90分) ニコライ 8 15 22 29
- ポアント基礎★ 20:40～21:10(30分) ニコライ 8 15 22 29

★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(税込)で
受講可能です

トレーニングR

CLOSED 21:30

水曜日 OOPEN 6:15

1スタ+2スタ

- MORNING MYSORE 6:30～9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra 9 16 23 30
- バレエ初級 10:50～12:20(90分) 三木雄馬 9 16 23 30
- 日本舞踊 14:00～15:00(60分) 西川こゆき 9 23
- バレエ クララ 15:30～16:20(50分) 新野亜矢
- キッズ＆ジュニア ジャズダンス 17:30～18:30(60分) RYONRYON.監修
- バレエ初級 19:00～20:30(90分) 三木雄馬 9 16 23 30
- サーフサイズ Basic 19:00～19:45(45分) NBH 9

完全予約制 9 16 23 30

トレーニングR

- 美子宮 エクササイズ 13:00～14:00(60分) mimi 9 16 23 30
- ベリーダンス 14:10～15:10(60分) mimi 9 16 23 30
- キックボクシング 20:30～21:30(60分) Bungeling Bay 開催日確認中

CLOSED 21:30

木曜日 OPEN 6:15

1スタ+2スタ

- MORNING MYSORE 6:30～9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra 10 17 24 31
- バレエ クララ 15:00～15:50(50分) 細山田愛美
- バレエ シンデレラ 15:50～17:05(75分) 細山田愛美
- バレエ オーロラ 17:05～18:25(75分) 細山田愛美
- バレエ ポアント 18:20～18:50(30分) 細山田愛美
- サーフサイズ Basic 19:30～20:30(60分) NBH 10 17 24 31

トレーニングR

- 体操 ハート 15:30～16:20(50分) NBH BV
- 体操 クローバー 16:30～17:20(50分) NBH BV
- 体操 ダイヤ 17:30～18:20(50分) NBH BV
- 完全予約制 別途スケジュールをご確認ください

CLOSED 22:00

金曜日 OPEN 6:15

1スタ+2スタ

- MORNING MYSORE 6:30～9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra 4 11 18 25

1/25 7:00～8:30
プライマリー レッドクラス開講
この日の指導は、レッドクラスの時間帯のみです。

- バレエ クララ 15:00～15:50(50分) 新野亜矢
- バレエ オーロラ 15:55～17:10(75分) 新野亜矢
- バレエ オデット 17:15～18:30(75分) 新野亜矢
- バレエ ポアント 18:35～19:05(30分) 新野亜矢
- バレエ初級 19:10～20:40(90分) 新野亜矢 4 18
- サーフサイズBasic 19:30～20:15(45分) NBH 11 25

トレーニングR

- 2歳～3歳の幼児クラス
- 体操 ハート 11:00～11:50(50分) NBH BV
- 完全予約制 別途スケジュールをご確認ください
- 体操 クローバー 15:30～16:20(50分) NBH BV
- 体操 ダイヤ 16:30～17:20(50分) NBH BV
- 体操 スペード 17:30～18:20(50分) NBH BV

CLOSED 21:00

土曜日 OPEN 9:00

1スタ+2スタ

- バレエ クララ 9:30～10:20(50分) 新野亜矢
- バレエ クララ 10:30～11:20(50分) 新野亜矢
- バレエ スワニルダ 11:30～12:20(50分) 新野亜矢
- バレエ オーロラ 13:40～14:55(75分) 新野亜矢
- バレエ ポアント 15:00～15:30(30分) 新野亜矢
- バレエ シンデレラ 15:35～16:50(75分) 新野亜矢
- バレエ入門 17:20～18:20(60分) ニコライ 12 26
- バレエ初級 18:30～20:00(90分) ニコライ 12 26
- ポアント基礎★ 20:10～20:40(30分) ニコライ 12 26
- サーフサイズ Basic 17:30～18:30(60分) NBH 5 19

★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

トレーニングR

- 体操 クローバー 10:30～11:20(50分) NBH BV
- 体操 クローバー 11:30～12:20(50分) NBH BV
- 体操 ダイヤ 12:30～13:20(50分) NBH BV
- 完全予約制 別途スケジュールをご確認ください
- クラブマガ初級 14:00～14:50(50分) ボアズ・ハガイ 開催予定
- クラブマガ上級 15:00～16:30(90分) ボアズ・ハガイ 開催予定
- キックボクシング 17:00～18:00(60分) Bungeling Bay 開催日確認中

CLOSED 20:00

☆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。価格がそれぞれ違い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

2018 株式会社 NBH All right reserved.