

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

2017年10月レッスンスケジュール

2017.9.21 更新

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。
 ○→開講日 ①→休講 ②→代講(講師名) ③→初心者歓迎 ④→女性限定 ✕→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/NAO	1st+2st MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra/NAO
9:00	オープニングクラス 誰でも参加できる オープニングクラスです。	一般プログラム 一般参加NG			一般プログラム 一般参加NG	土曜日バレエ開講日 キッズAバレエ 9:30~10:20(50分) 新野亜矢	日曜日バレエ開講日 キッズAバレエ 10:00~10:50(50分) 鈴木結花
10:00	ロシアバレエ オープニングクラス 10:30~12:00(90分) ニコライ	NEW キッズA体操 11:00~11:50(50分) NBH BV		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	NEW 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
11:00	美姿勢ボディワーク 12:30~13:30(60分) 新野亜矢...2,16 NBH BV...9,23,30	NEW 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	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) 長満あすか	NEW 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	クラブマガ初級 10:30~11:20(50分) ボアズ・ハガイ	キッズB体操 10:30~11:20(50分) NBH BV
12:00			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		NEW 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	クラブマガ上級 11:30~12:50(90分) ボアズ・ハガイ	NEW 美姿勢ボディワーク 12:00~13:00(60分) 新野亜矢
13:00	バレエ初級 13:40~15:10(90分) 新野亜矢		日本舞踊 14:00~15:00(60分) 西川こゆき	木曜日バレエ開講日 キッズAバレエ 15:00~15:50(50分) NBH講師	NEW キッズA体操 15:30~16:20(50分) NBH BV	ジュニアBバレエ 13:40~14:55(75分) 新野亜矢	ビューティ バレエストレッチ 12:30~13:00(60分) 邵 智羽
14:00				木曜日バレエ開講日 ジュニアAバレエ 15:50~17:05(75分) NBH講師	NEW キッズB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	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
15:00	月曜日バレエ開講日 キッズB体操 15:30~16:20(50分) NBH BV	月曜日GYM開講日 キッズA体操 15:30~16:20(50分) NBH BV		木曜日GYM開講日 キッズA体操 15:30~16:20(50分) NBH BV	金曜日GYM開講日 キッズB体操 15:30~16:20(50分) NBH BV	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
16:00	月曜日バレエ開講日 キッズAバレエ 16:30~17:10(50分) NBH講師	月曜日GYM開講日 ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV		木曜日バレエ開講日 ジュニアBバレエ 17:05~18:20(75分) NBH講師	金曜日バレエ開講日 ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	ジュニアBポアント 17:15~18:30(75分) 新野亜矢	オチョウウェア 14:00~15:00(60分) 進藤学
17:00	ジュニアBバレエ 17:10~18:25(75分) NBH講師	ジュニアA体操 17:30~18:30(60分) RYONRYON.	ジャズダンス開講日 キッズ&ジュニア ジャズダンス 17:30~18:30(60分) RYONRYON.	木曜日GYM開講日 ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) NBH講師	金曜日GYM開講日 ジュニアA体操 17:55~18:45(50分) NBH BV	ジュニアB ポアント 18:35~19:05(30分) 新野亜矢	オチョウファイヤー 15:10~16:10(60分) 進藤学
18:00	ジュニアBポアント 18:25~18:55(30分) NBH講師	ポアント基礎は バレエ入門を受講した方のみ 特別価格1,000円+税 で受講可能です!		木曜日GYM開講日 美姿勢ボディワーク 19:10~20:10(60分) 新野亜矢...12,26 NBH BV...5,19	NEW ジュニアB ポアント 18:35~19:05(30分) 新野亜矢	美姿勢 ボディワーク 19:30~20:30(60分) 新野亜矢...6,3,20	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
19:00	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) ボアズ・ハガイ	オチョウウェア 19:00~20:00(60分) 進藤学	美姿勢ボディワーク 19:10~20:10(60分) 新野亜矢...4 NBH BV...11,18,25	ポアント基礎は バレエ入門を受講した方のみ 特別価格1,000円+税 で受講可能です!	美姿勢 ボディワーク 19:30~20:30(60分) 新野亜矢...6,3,20	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	バレエ初級 20:40~22:10(90分) 三木雄馬	クラブマガ上級 20:30~22:00(90分) ボアズ・ハガイ	バレエ入門 19:30~21:00(90分) ニコライ	美姿勢ボディワーク 19:10~20:10(60分) 新野亜矢...4 NBH BV...11,18,25	ポアント基礎は バレエ入門を受講した方のみ 特別価格1,000円+税 で受講可能です!	美姿勢 ボディワーク 19:30~20:30(60分) 新野亜矢...6,3,20	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
21:00	はじめてのアダジオ 20:40~22:00(80分) 邵 智羽(ジャオ ジュー)	クラブマガ上級 20:30~22:00(90分) ボアズ・ハガイ	ポアント基礎 21:10~21:40(30分) ニコライ	美姿勢ボディワーク 19:10~20:10(60分) 新野亜矢...4 NBH BV...11,18,25	ポアント基礎は バレエ入門を受講した方のみ 特別価格1,000円+税 で受講可能です!	美姿勢 ボディワーク 19:30~20:30(60分) 新野亜矢...6,3,20	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
22:00	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きます。★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.