

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 ✕→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	1st+2st				
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		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	ベビーマッサージ 11:00~12:00(60分) 長瀧あすか	土曜日バレエ開講日 2 9 16 23	日曜日バレエ開講日 3 10 17 24
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	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		キッズA体操 11:00~11:50(50分) NBH BV	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	美姿勢ボディワーク 12:30~13:30(60分) 新野...18 NBH BV...4, 11, 25	キッズB体操 15:30~16:20(50分) NBH BV	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	木曜日バレエ開講日 7 14 21 28 7日:ニコライ先生 14, 21, 28日:伊藤先生	キッズA体操 15:30~16:20(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体操 11:00~11:50(50分) NBH BV
12:00	バレエ初級 13:40~15:10(90分) ニコライ...4, 11 新野...18	ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	日本舞踊 14:00~15:00(60分) 西川こゆき	キッズA体操 15:00~15:50(50分) NBH講師	キッズA体操 15:30~16:20(50分) NBH BV	キッズB体操 11:30~12:20(50分) 新野亜矢	キッズB体操 11:00~11:50(50分) 鈴木結花
13:00	キッズB体操 15:30~16:20(50分) NBH BV	ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	オチョウウェーブ 16:00~17:00(60分) 進藤学	ジュニアA体操 15:50~17:05(75分) NBH講師	キッズA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	ジュニアB体操 16:30~17:30(60分) 竹田純	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
14:00	ジュニアB体操 17:10~18:25(75分) NBH講師	ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	オチョウウェーブ 16:00~17:00(60分) 進藤学	ジュニアB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	ジュニアB体操 16:30~17:30(60分) 竹田純	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
15:00	ジュニアBポアント 18:25~18:55(30分) NBH講師 ※月謝制	ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	オチョウウェーブ 16:00~17:00(60分) 進藤学	ジュニアB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	ジュニアB体操 16:30~17:30(60分) 竹田純	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
16:00	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) ポアス・ハガイ	オチョウウェーブ 19:00~20:00(60分) 進藤学	ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) NBH講師 ※月謝制	ジュニアA体操 17:30~18:20(50分) NBH BV	ジュニアBポアント 17:50~18:20(30分) 新野亜矢 ※月謝制	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
17:00	バレエ初級 20:40~22:10(90分) 三木雄馬	クラブマガ初級 19:30~20:20(50分) ポアス・ハガイ	オチョウウェーブ 19:00~20:00(60分) 進藤学	ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) NBH講師 ※月謝制	ジュニアA体操 17:30~18:20(50分) NBH BV	ジュニアBポアント 17:50~18:20(30分) 新野亜矢 ※月謝制	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
18:00	はじめてのアダジオ 20:40~22:00(80分) 邵 智羽(シャオ ジュー)	クラブマガ初級 19:30~20:20(50分) ポアス・ハガイ	オチョウウェーブ 19:00~20:00(60分) 進藤学	ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) NBH講師 ※月謝制	ジュニアA体操 17:30~18:20(50分) NBH BV	ジュニアBポアント 17:50~18:20(30分) 新野亜矢 ※月謝制	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
19:00	はじめてのアダジオ 20:40~22:00(80分) 邵 智羽(シャオ ジュー)	クラブマガ初級 19:30~20:20(50分) ポアス・ハガイ	オチョウウェーブ 19:00~20:00(60分) 進藤学	ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) NBH講師 ※月謝制	ジュニアA体操 17:30~18:20(50分) NBH BV	ジュニアBポアント 17:50~18:20(30分) 新野亜矢 ※月謝制	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
20:00	はじめてのアダジオ 20:40~22:00(80分) 邵 智羽(シャオ ジュー)	クラブマガ初級 19:30~20:20(50分) ポアス・ハガイ	オチョウウェーブ 19:00~20:00(60分) 進藤学	ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) NBH講師 ※月謝制	ジュニアA体操 17:30~18:20(50分) NBH BV	ジュニアBポアント 17:50~18:20(30分) 新野亜矢 ※月謝制	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
21:00	はじめてのアダジオ 20:40~22:00(80分) 邵 智羽(シャオ ジュー)	クラブマガ初級 19:30~20:20(50分) ポアス・ハガイ	オチョウウェーブ 19:00~20:00(60分) 進藤学	ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) NBH講師 ※月謝制	ジュニアA体操 17:30~18:20(50分) NBH BV	ジュニアBポアント 17:50~18:20(30分) 新野亜矢 ※月謝制	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
22:00	はじめてのアダジオ 20:40~22:00(80分) 邵 智羽(シャオ ジュー)	クラブマガ初級 19:30~20:20(50分) ポアス・ハガイ	オチョウウェーブ 19:00~20:00(60分) 進藤学	ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) NBH講師 ※月謝制	ジュニアA体操 17:30~18:20(50分) NBH BV	ジュニアBポアント 17:50~18:20(30分) 新野亜矢 ※月謝制	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV

★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。 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