4 2024 STUDIO LESSON SCHEDULE

Update date: 2024.3.25

NATURE BODY HOUSE
港区赤坂9-5-12 パークサイドシックスC棟1F
TEL.03-3470-5551

日曜日 OPEN9:00	月曜日 OPEN10:00	火曜日 OPEN10:00	水曜日 OPEN10:00	木曜日 OPEN10:00	金曜日 OPEN10:00	土曜日 OPEN9:00
	1 バレエ初級 ＊三木雄馬 19:00~20:30 (90分) 1st	**2** Relax Stretch Yoga ＊YURI 12:15~13:15 (60分) TR バレエ初級 ＊ニコライ 19:00~20:30 (90分) 1st ポアント&アダジオ ＊ニコライ 20:40~21:40 (60分) 1st Very popular こちらのレッスンのみ単体受講OKです！	**3** 腸活・ヨガ ＊YURI 12:00~13:00 (60分) TR	**4** Flow Yoga ＊YURI 12:00~13:00 (60分) TR 開始時間変更しています！	**5** ハタヨガ ＊YURI 19:00~20:00 (60分) TR	**6** バレエ初級 ＊西口直弥 16:40~18:10 (90分) 1st Style Up Yoga ＊YURI 18:00~19:15 (75分) TR
7 バレエ入門 ＊ニコライ 15:30~16:30 (60分) 1st バレエ初級 ＊ニコライ 16:40~18:10 (90分) 1st ポアント基礎 ＊ニコライ 18:20~19:20 (60分) 1st yamuna ball method ＊MAKO 16:15~17:30 (75分) TR Balance flow yoga ＊YURI 18:00~19:15 (75分) TR	**8** バレエ初級 ＊三木雄馬 19:00~20:30 (90分) 1st	**9** Relax Stretch Yoga ＊YURI 12:15~13:15 (60分) TR バレエ初級 ＊ニコライ 19:00~20:30 (90分) 1st ポアント&アダジオ ＊ニコライ 20:40~21:40 (60分) 1st Very popular こちらのレッスンのみ単体受講OKです！	**10** 腸活・ヨガ ＊YURI 12:00~13:00 (60分) TR	**11** Flow Yoga ＊YURI 10:00~11:00 (60分) TR	**12** ハタヨガ ＊YURI 19:00~20:00 (60分) TR バレエ初級 ＊三木雄馬 19:45~21:15 (90分) 1st	**13** バレエ入門 ＊ニコライ 16:00~17:00 (60分) 1st バレエ初級 ＊ニコライ 17:10~18:40 (90分) 1st ポアント基礎 ＊ニコライ 18:50~19:50 (60分) 1st Style Up Yoga ＊YURI 18:00~19:15 (75分) TR
14 バレエ初級 ＊西口直弥 16:40~18:10 (90分) 1st Balance flow yoga ＊YURI 18:00~19:15 (75分) TR	**15** バレエ初級 ＊田村幸弘 19:00~20:30 (90分) 1st NEW	**16** Relax Stretch Yoga ＊YURI 12:15~13:15 (60分) TR バレエ初級 ＊ニコライ 19:00~20:30 (90分) 1st ポアント&アダジオ ＊ニコライ 20:40~21:40 (60分) 1st Very popular こちらのレッスンのみ単体受講OKです！	**17** 腸活・ヨガ ＊YURI 12:00~13:00 (60分) TR	**18** Flow Yoga ＊YURI 10:00~11:00 (60分) TR	**19** ハタヨガ ＊YURI 19:00~20:00 (60分) TR バレエ中級 ＊森岡恋 19:45~21:15 (90分) 1st NEW	**20** バレエ初級 ＊田村幸弘 16:40~18:10 (90分) 1st NEW Style Up Yoga ＊YURI 18:00~19:15 (75分) TR
21 バレエ入門 ＊ニコライ 15:30~16:30 (60分) 1st バレエ初級 ＊ニコライ 16:40~18:10 (90分) 1st ポアント基礎 ＊ニコライ 18:20~19:20 (60分) 1st Balance flow yoga ＊YURI 18:00~19:15 (75分) TR	**22** バレエ初級 ＊田村幸弘 19:00~20:30 (90分) 1st	**23** Relax Stretch Yoga ＊YURI 12:15~13:15 (60分) TR バレエ初級 ＊ニコライ 19:00~20:30 (90分) 1st ポアント&アダジオ ＊ニコライ 20:40~21:40 (60分) 1st Very popular こちらのレッスンのみ単体受講OKです！	**24** 腸活・ヨガ ＊YURI 12:00~13:00 (60分) TR	**25** Flow Yoga ＊YURI 10:00~11:00 (60分) TR	**26** ハタヨガ ＊YURI 19:00~20:00 (60分) TR バレエ初級 ＊三木雄馬 19:45~21:15 (90分) 1st	**27** バレエ入門 ＊ニコライ 16:00~17:00 (60分) 1st バレエ初級 ＊ニコライ 17:10~18:40 (90分) 1st ポアント基礎 ＊ニコライ 18:50~19:50 (60分) 1st Style Up Yoga ＊YURI 18:00~19:15 (75分) TR
28 バレエ初級 ＊西口直弥 16:40~18:10 (90分) 1st ポアント入門 ＊西口直弥 18:20~19:20 (60分) 1st NEW Balance flow yoga ＊YURI 18:00~19:15 (75分) TR	**29** バレエ初級 ＊大塚アリス 19:00~20:30 (90分) 1st	**30** Relax Stretch Yoga ＊YURI 12:15~13:15 (60分) TR バレエ初級 ＊三木雄馬 19:00~20:30 (90分) 1st パ・ド・ドゥ ＊三木雄馬 20:40~21:40 (60分) 1st				

◎完全予約制になります。**レッスンは、当日3時間前まで受付**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 。