

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
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		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	一般プログラム 一般参加NG	完全予約制 4 11 18 25 キッズAバレエ 9:30~10:20(50分) 新野亜矢	完全予約制 5 12 19 26 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		バレエ初級 10:50~12:20(90分) 三木雄馬	NEW 骨盤調整・美尻・美脚 11:00~12:00(60分) NBH BV	NEW 骨盤調整・美尻・美脚 11:00~12:00(60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	キッズA体操 11:00~11:50(50分) NBH BV	NEW 美姿勢 ボディワーク 11:00~12:00(60分) NBH BV	NEW 骨盤調整・美尻・美脚 11:00~12:00(60分) NBH BV	NEW 3R ストレッチ ボクシング 12:30~13:30(60分) 渡嘉敷ジム×BV	NEW 3R ストレッチ ボクシング 12:30~13:30(60分) 渡嘉敷ジム×BV	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
12:00	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	NEW 骨盤調整・美尻・美脚 12:00~13:00(60分) NBH BV	NEW 骨盤調整・美尻・美脚 11:00~12:00(60分) NBH BV	NEW 3R ストレッチ ボクシング 12:30~13:30(60分) 渡嘉敷ジム×BV	NEW 3R ストレッチ ボクシング 12:30~13:30(60分) 渡嘉敷ジム×BV	ジュニアA体操 12:30~13:20(50分) NBH BV	NEW キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV
13:00	美姿勢ボディワーク 12:30~13:30(60分) NBH BV	NEW 3R ストレッチ ボクシング 13:00~14:00(60分) 渡嘉敷ジム×BV	NEW はじめての 美脚ウォーキング 13:50~15:20(90分) WALK&WAY	NEW キッズAバレエ 15:00~15:50(50分) 細山田愛美	完全予約制 2 9 16 30 キッズA体操 15:00~15:50(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 12:00~13:00(60分) 邵智羽
14:00	バレエ初級 13:40~15:10(90分) ニコライ	NEW 日本舞踊 14:00~15:00(60分) 西川こゆき	完全予約制 1 8 15 22 キッズAバレエ 15:30~16:20(50分) 新野亜矢	ジュニアAバレエ 15:50~17:05(75分) 細山田愛美	完全予約制 3 10 17 24 キッズB体操 15:30~16:20(50分) NBH BV	ジュニアBポアント 15:00~15:30(30分) 新野亜矢	はじめてのポアント 14:50~15:50(60分) 邵智羽
15:00			完全予約制 1 8 15 22 キッズAバレエ 15:30~16:20(50分) 新野亜矢	ジュニアBポアント 17:05~18:20(75分) 細山田愛美	完全予約制 3 10 17 24 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	オチョウエーブ 14:00~15:00(60分) 進藤学
16:00	キッズB体操 15:30~16:20(50分) NBH BV	完全予約制 5 13 20 27 ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	完全予約制 1 8 15 22 29 キッズ&ジュニア ジャズダンス 17:30~18:30(60分) RYONRYON.	ジュニアBポアント 18:20~18:50(30分) 細山田愛美	完全予約制 3 10 17 24 キッズB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	完全予約制 4 11 18 25 美姿勢ボディワーク 17:00~18:00(60分) 新野亜矢	はじめてのアダジオ 16:00~17:20(80分) 邵智羽
17:00	キッズAバレエ 16:20~17:10(50分) ニコライ	完全予約制 6 13 20 27 ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	完全予約制 1 8 15 22 29 キッズ&ジュニア ジャズダンス 17:30~18:30(60分) RYONRYON.	23日特別レッスン 美姿勢ボディ+バレエ 15:00~16:15(75分) 新野亜矢	完全予約制 3 10 17 24 キッズB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	完全予約制 4 18 バレエ入門 18:10~19:10(60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バレエ 17:10~18:25(75分) ニコライ	完全予約制 6 13 20 27 ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	ポアント基礎は バレエ初級を 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 16:20~17:20(60分) 新野亜矢	完全予約制 3 10 17 24 キッズB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	完全予約制 4 18 バレエ入門 18:10~19:10(60分) 竹田純	はじめての美脚 ウォーキング 16:00~17:20(80分) WALK&WAY
19:00	ヨガ (ヴィンヤサフロー) 19:00~20:30(90分) NAO	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	ポアント基礎 19:05~19:35(30分) 新野亜矢	完全予約制 3 10 17 24 キッズB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	完全予約制 4 18 バレエ入門 18:10~19:10(60分) 竹田純	3R ストレッチ ボクシング 15:30~16:30(60分) 渡嘉敷ジム×BV
20:00	クラブマガ初級 19:30~20:20(50分) ボアズ・ハガイ	バレエ入門 19:30~21:00(90分) ニコライ	オチョウエーブ 19:00~20:00(60分) 進藤学	NEW バレエストレッチ 19:20~20:20(60分) ニコライ	完全予約制 3 10 17 24 キッズB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	完全予約制 4 18 バレエ入門 18:10~19:10(60分) 竹田純	NEW アダジオ 5名以上で開講
21:00	バレエ初級 20:40~22:10(90分) ニコライ	ポアント基礎 21:10~21:40(30分) ニコライ	NEW 3R ストレッチ ボクシング 19:00~20:00(60分) 渡嘉敷ジム×BV	NEW バレエ初級 20:30~22:00(90分) ニコライ	完全予約制 3 10 17 24 キッズB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	完全予約制 4 18 バレエ入門 18:10~19:10(60分) 竹田純	はじめての美脚 ウォーキング 16:00~17:20(80分) WALK&WAY
22:00	はじめてのアダジオ 20:40~22:00(80分) ニコライ	アダジオ 5名以上で開講	NEW バレエ初級 20:40~22:10(90分) 三木雄馬	NEW バレエ基礎 19:20~20:50(90分) 井原由衣	完全予約制 3 10 17 24 キッズB体操 16:30~17:20(50分) NBH BV	完全予約制 4 18 バレエ入門 18:10~19:10(60分) 竹田純	3R ストレッチ ボクシング 15:30~16:30(60分) 渡嘉敷ジム×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