

受付時間:10:00~20:00 レッスン状況により、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→初心者歓迎 ④→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 8:30		月曜日 OPEN 10:00		火曜日 OPEN 10:00		水曜日 OPEN 10:00		木曜日 OPEN 10:00		金曜日 OPEN 10:00		土曜日 OPEN 8:30	
1スタ+2スタ	トレーニングR	1スタ+2スタ	トレーニングR	1スタ+2スタ	トレーニングR	1スタ+2スタ	トレーニングR	1スタ+2スタ	トレーニングR	1スタ+2スタ	トレーニングR	1スタ+2スタ	トレーニングR
				腸活デトックスヨガ 8:00~9:00 PIKA ⑤ ⑫ ⑮ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲				呼吸デトックスヨガ 8:00~9:00 PIKA ⑦ ⑭ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲		メンタルデトックスヨガ 8:00~9:00 PIKA ⑧ ⑮ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲			
	体操 ダイヤ 9:00~9:50(50分) NBH GYM ✕			美骨盤ヨガ 9:30~10:30 PIKA ⑤ ⑫ ⑮ ⑲ ⑲ ⑲				美腹ヨガ 9:30~10:30 PIKA ⑦ ⑭ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲		背面調整ヨガ 9:30~10:30 PIKA ⑧ ⑮ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲		バレエ クララ 9:30~10:20(50分) NBH BALLET ✕	
バレエ クララ 10:00~10:50(50分) NBH BALLET ✕	kidsダンス 10:00~11:00(60分) NBH GYM ⑩ ⑰ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲	体操 クローバー 10:10~11:00(50分) NBH GYM ✕	体操 スター 11:00~11:50(50分) NBH GYM ✕									バレエ スワニルダ 10:40~11:30(50分) NBH BALLET ✕	体操 ハート 10:30~11:20(50分) NBH GYM ✕
バレエ スワニルダ 11:10~12:00(50分) NBH BALLET ✕		体操 ハート 11:20~12:10(50分) NBH GYM ✕				バレエ 初級 11:00~12:30(90分) 三木雄馬 ⑥ ⑬ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲						バレエ スワニルダ 11:40~12:30(50分) NBH BALLET ✕	体操 クローバー 11:40~12:30(50分) NBH GYM ✕
バレエ スワニルダ 12:20~13:10(50分) NBH BALLET ✕		体操 クローバー 13:00~13:50(50分) NBH GYM ✕											体操 ダイヤ 12:50~13:40(50分) NBH GYM ✕
バレエ シンデレラ 13:30~14:45(75分) NBH BALLET ✕			体操 クローバー 14:10~15:00(50分) NBH GYM ✕					体操 スター 14:00~14:50(50分) NBH GYM ✕		体操 ハート 14:00~14:50(50分) NBH GYM ✕		体操 ハート 13:30~14:20(50分) NBH GYM ✕	バレエ オーロラ 13:40~14:55(75分) NBH BALLET ✕
バレエ入門 15:00~16:00(60分) ③			体操 クローバー 15:20~16:10(50分) NBH GYM ✕			バレエ クララ 15:00~15:50(50分) NBH BALLET ✕	体操 ハート 15:10~16:00(50分) NBH GYM ✕	バレエ クララ 15:00~15:50(50分) NBH BALLET ✕	kidsダンス 15:00~16:00(60分) ⑦ ⑭ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲	体操 クローバー 15:10~16:00(50分) NBH GYM ✕	バレエ スワニルダ 15:00~15:50(50分) NBH BALLET ✕	体操 ハート 14:40~15:30(50分) NBH GYM ✕	バレエ ポアント 15:00~15:30(30分) NBH BALLET ✕
バレエ初級 16:10~17:40(90分) ⑩ ⑲		バレエ クララ 15:30~16:20(50分) NBH BALLET ✕	体操 ダイヤ 16:30~17:20(50分) NBH GYM ✕			バレエ スワニルダ 16:10~17:00(50分) NBH BALLET ✕	体操 クローバー 16:20~17:10(50分) NBH GYM ✕	バレエ シンデレラ 16:10~17:25(75分) NBH BALLET ✕	kidsダンス 16:20~17:20(60分) ⑦ ⑭ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲	体操 ダイヤ 16:20~17:10(50分) NBH GYM ✕	バレエ シンデレラ 16:10~17:25(75分) NBH BALLET ✕	体操 ダイヤ 15:50~16:40(50分) NBH GYM ✕	バレエ シンデレラ 15:50~17:05(75分) NBH BALLET ✕
ポアント基礎 17:50~18:50(60分) ニコライ ⑩ ⑲		バレエ スワニルダ 16:40~17:30(50分) NBH BALLET ✕	体操 クローバー 17:40~18:30(50分) NBH GYM ✕			バレエ シンデレラ 17:30~18:45 NBH BALLET ✕		キッズ&ジュニア ジャズダンス 17:30~18:30(60分) RYONRYON.監修 ⑥ ⑬ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲		体操 ダイヤ 17:30~18:20(50分) NBH GYM ✕			
バレエ初級 15:00~16:30(90分) ⑩ ⑲		バレエ シンデレラ 17:50~19:05 NBH BALLET ✕						バレエ オーロラ 17:45~19:00(75分) NBH BALLET ✕		体操 ダイヤ 17:30~18:20(50分) NBH GYM ✕	バレエ オーロラ 17:45~19:00(75分) NBH BALLET ✕		バレエ入門 17:20~18:20(60分) ③
ポアント基礎 16:40~17:40(60分) 邵 智羽 ⑩ ⑲								バレエ ポアント 19:05~19:35(30分) NBH BALLET ✕			バレエ ポアント 19:05~19:35(30分) NBH BALLET ✕		バレエ初級 18:30~20:00(90分) ⑩ ⑲
サーフェクササイズ 18:00~19:00(60分) NBH ⑩ ⑲				バレエ 初級 19:00~20:30(90分) ニコライ ⑤ ⑫ ⑮ ⑲ ⑲ ⑲				バレエ 基礎 19:50~21:20(90分) ニコライ ⑩ ⑲		バレエ 基礎 19:45~21:15(90分) 山口 紘奈子 ⑧ ⑮ ⑲ ⑲ ⑲ ⑲			ポアント基礎★ 20:10~20:40(60分) ニコライ ⑩ ⑲
		バレエ 初級 19:15~20:45(90分) 永井裕美 ④ ⑪ ⑮ ⑲ ⑲ 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									★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+taxで受講可能です
CLOSED 19:00		CLOSED 21:30		CLOSED 21:30		CLOSED 21:00		CLOSED 21:30		CLOSED 21:30		CLOSED 21:00	

☆完全予約制になります。レッスンは、当日1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・時間が急ぎ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。

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