

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。 (O)→開講日 (0)→休講 (O)→代講(講師名) (M)→初心者歓迎 (W)→女性限定 (X)→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		
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	
MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra (7 14 21 28)		MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra (1 8 22)		MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra (2 9 16 23 30)		MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra (3 10 17 24 31)		MORNING MYSORE 6:30~9:00(オープンクラス) Maneesh Kalra (4 11 18 25) 5/25 7:00~8:30 プライマリー レッドクラス開講 25日の指導は、レッドクラスの時間帯のみです。						
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		バレエ初級 10:50~12:20(90分) 三木雄馬 (2 9 16 23 30)		ペビーマッサージ 完全予約制/限定6名 0~1歳対象クラス (17 24)		一般プログラム 一般参加NG		2歳~3歳の幼児クラス		キッズAバレエ 10:00~10:50(50分) 鈴木結花 (X)	ボクシング 10:00~11:00(60分) NBH (6 13 20 27)	
ロシアバレエ オープンクラス 10:30~12:00(90分) ニコライ (7 14)	キッズA体操 11:00~11:50(50分) NBH BV (M)					ペビーマッサージ 11:00~12:00(60分) 長濱あすか (17 24)				キッズA体操 11:00~11:50(50分) NBH BV (M)		キッズB体操 10:30~11:20(50分) NBH BV (M)		
	2歳~3歳の幼児クラス									キッズAバレエ 9:30~10:20(50分) 新野亜矢 (X)		キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV (M)	キッズBバレエ 11:00~11:50(50分) 鈴木結花 (X)	
バレエ初級 13:00~14:30(90分) ニコライ (7)						サーフエクササイズ Basic 13:00~13:45(45分) NBH (10 17 24 31)				キッズBバレエ 10:30~11:20(50分) 新野亜矢 (X)		キッズB体操 12:30~13:20(50分) NBH BV (M)	6日追加 美容姿勢ボディワーク 12:00~13:00(60分) 新野亜矢 (6)	キッズB体操 11:30~12:20(50分) NBH BV (M)
サーフエクササイズ Basic 13:00~13:45(45分) NBH (14 21 28)										キッズBバレエ 11:30~12:20(50分) 新野亜矢 (X)		ジュニアA体操 12:30~13:20(50分) NBH BV (M)	ピューティ バレエストレッチ 12:00~13:00(60分) 邵 智羽 (13 20)	
キッズバレエ体験 15:00~15:50(50分) 津屋彩子	キッズB体操 15:30~16:20(50分) NBH BV (M)					子宮 エクササイズ 13:00~14:00(60分) mimi (2 9 23 30)				ジュニアBバレエ 13:40~14:55(75分) 新野亜矢 (X)		完全予約制 別途スケジュールを ご確認ください	バレエ初級 13:10~14:40(90分) 新野亜矢...6 邵 智羽...13, 20 (6 13 20)	6日追加
体操発表会レッスン 15:45~16:20 NBH BV (X)						日本舞踊 14:00~15:00(60分) 西川こゆき (9 23)				発表会合同レッスン 13:45~15:15 (X 12)		クラブマガ初級 14:00~14:50(50分) ポアズ・ハガイ (5 12 19 26)	はじめてのポアント 14:50~15:50(60分) 邵 智羽 (13 20)	オチョウエーブ 14:00~15:00(60分) 進藤学 (6 13 20 27)
キッズAバレエ 16:20~17:10(50分) 津屋彩子 (X)	ジュニアA体操 16:30~17:20(50分) NBH BV (M)					はじめての 美脚ウォーキング WALK&WAY 開講日調整中				ジュニアBポアント 15:00~15:30(30分) 新野亜矢 (X)		クラブマガ上級 15:00~16:30(90分) ポアズ・ハガイ (5 12 19 26)	バレエ発表会バリエーション 15:00~17:00 新野亜矢 (6)	オチョウファイヤー 15:10~16:10(60分) 進藤学 (6 13 20 27)
ジュニアBバレエ 17:10~18:25(75分) 津屋彩子 (X)	完全予約制 別途スケジュールを ご確認ください					完全予約制 別途スケジュールを ご確認ください (2 9 16 23 30)				ジュニアAバレエ 15:35~16:50(75分) 新野亜矢 (X)			発表会合同レッスン 14:30~16:00 (X 27)	
ジュニアBポアント 18:25~18:55(30分) 津屋彩子 (X)						キッズ&ジュニア ジャズダンス 17:30~18:30(60分) RYONRYON.監修				発表会合同レッスン 14:30~16:00 (X 27)			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	
ヨガ(ヴィンヤサフロー) 19:00~20:30(90分) NAO (7 21 28)	クラブマガ初級 19:30~20:20(50分) ポアズ・ハガイ (7 14 21 28)					サーフエクササイズ Basic 19:00~19:45(45分) NBH (16 23 30)				ジュニアBポアント 18:35~19:05(30分) 新野亜矢 (X)		完全予約制 別途スケジュールを ご確認ください	バレエ入門 17:20~18:20(60分) ニコライ (12)	キック ボクシング 17:00~18:00(60分) Bungeling Bay (12 19 26)
サーフエクササイズ Basic 19:00~19:45(45分) NBH (14)						30日追加休講				サーフエクササイズBasic 19:30~20:15(45分) NBH (4 11 18 25)		体操発表会 レッスン 19:10~20:10 NBH BV (X)	バレエ初級 18:30~20:00(90分) ニコライ (12)	
バレエ基礎 20:40~22:10(90分) ニコライ (7)	クラブマガ上級 20:30~22:00(90分) ポアズ・ハガイ (7 14 21 28)					バレエ初級 20:30~21:30(60分) 三木雄馬 (2 9 16 23 30)				サーフエクササイズBasic 19:30~20:15(45分) NBH (10 17 24)			ポアント基礎★ 20:10~20:40(30分) ニコライ (12)	
						キックボクシング 20:30~21:30(60分) Bungeling Bay (2 9 16 23 30)				完全予約制 別途スケジュールを ご確認ください			★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	
													バレエ発表会バリエーション 18:00~20:00 新野亜矢 (5 19 26)	
													サーフエクササイズ Basic 20:30~21:15(45分) NBH (5 19 26)	
CLOSED 22:00		CLOSED 22:00		CLOSED 22:00		CLOSED 22:00		CLOSED 22:00		CLOSED 22:00		CLOSED 21:30		CLOSED 21:00

☆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。

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