

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 ⑤→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
バレエ クララ 9:10~10:00 (50分) NBH BALLET	体操 ダイヤ 9:00~9:50(50分) NBH GYM			谷桃子バレエ団研修生レッスン 9:00~11:30				谷桃子バレエ団研修生レッスン 9:00~11:30				バレエ クララ 9:30~10:20(50分) NBH BALLET	体操 ハート 10:00~10:50(50分) NBH GYM
バレエ クララ 10:15~11:05 (50分) NBH BALLET	kidsダンス 10:00~11:00 (60分) MITSUKI	体操 クローバー① 10:10~11:00(50分) NBH GYM							flow yoga 10:00~11:00(60分) YURI			バレエ クララ 10:40~11:30(50分) NBH BALLET	体操 クローバー① 11:10~12:00(50分) NBH GYM
バレエ スワニルダ 11:20~12:10 (50分) NBH BALLET	体操 ハート 11:20~12:10(50分) NBH GYM		体操 スター 11:00~11:50(50分) NBH GYM			バレエ 初級 11:00~12:30(90分) 三木雄馬						バレエ スワニルダ 11:50~12:40(50分) NBH BALLET	体操 クローバー② 12:20~13:10(50分) NBH GYM
バレエ スワニルダ 12:25~13:15 (50分) NBH BALLET		谷桃子バレエ団レッスン 12:00~13:15		relax stretch yoga 12:00~13:00(60分) YURI								バレエ オーロラ 13:40~14:55(75分) NBH BALLET	体操 ダイヤ 13:30~14:20(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② 13:00~13:50(50分) NBH GYM											体操 クローバー① 14:30~15:20(50分) NBH GYM	体操 スペード 14:30~15:20(50分) NBH GYM
バレエ初級 15:00~16:30(90分) 池澤嘉政		バレエ クララ 15:00~15:50 (50分) NBH BALLET	体操 クローバー② 15:10~16:00(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) MITSUKI	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 15:40~16:30(50分) NBH GYM	バレエ ポアント 15:00~15:30(30分) NBH BALLET
バレエ入門 15:00~16:00(60分)		バレエ スワニルダ 16:10~17:00 (50分) NBH BALLET	体操 ダイヤ 16:20~17:10(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) MITSUKI	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 16:50~17:40(50分) NBH GYM	バレエ シンデレラ 15:50~17:05(75分) NBH BALLET
バレエ初級 16:10~17:40(90分)		バレエ シンデレラ 17:20~18:35 (75分) NBH BALLET	体操 クローバー② 17:30~18:20(50分) NBH GYM			バレエ シンデレラ 17:30~18:45 (75分) NBH BALLET		バレエ オーロラ 16:10~17:25(75分) NBH BALLET	kidsダンス 16:20~17:20(60分) MITSUKI	体操 スペード 17:30~18:20(50分) NBH GYM	バレエ オーロラ 17:45~19:00(75分) NBH BALLET		バレエ初級 18:30~20:00(90分)
ポアント基礎 17:50~18:50(60分) ニコライ				balance flow yoga 18:00~19:15(75分) YURI		バレエ 初級 19:00~20:30(90分) ニコライ		バレエ ポアント 19:05~19:35(30分) NBH BALLET		体操 スペード 17:30~18:20(50分) NBH GYM	バレエ ポアント 19:05~19:35(30分) NBH BALLET		ポアント基礎★ 20:10~20:40(30分) ニコライ
31日代行 土井 翔也人	balance flow yoga 18:00~19:15(75分) YURI	バレエ 初級 19:00~20:30 (90分) 永井裕美				ポアント基礎★ 20:40~21:10(30分) ニコライ		バレエ基礎 19:50~21:20 (90分) ニコライ		体操 スペード 17:30~18:20(50分) NBH GYM	バレエ基礎 19:45~21:15 (90分) 山口ひなこ		style up yoga 18:00~19:15 (75分) YURI
	NBH yoga event 18:00~19:15(75分) 青山美月												★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 19:30													
		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。

港区赤坂9-5-12 パークサイドシックスC棟1F