

HILLS SPA

GROUP CLASS SCHEDULE

April - June
2020

4

5

6

Pool Class

All prices exclude tax. 金額は全て税抜き表示です。

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
ATAGO 03-6402-1900				14:30-15:00 Aqua Walk アクアウォーク	Closed: The third Thursday 第三木曜日休館		15:00-15:30 Aqua Walk アクアウォーク
MOTOAZABU 03-3769-6201	14:00-14:30 Aqua Walk アクアウォーク	15:00-15:30 Aqua Walk アクアウォーク				Closed	14:00-14:30 Aqua Walk アクアウォーク
ROPPONGI 03-6406-6550			Closed		11:00-12:00 Body Retuning ¥3,000 ボディリチューニング	11:00-12:00 Core Balance ¥2,000 コアバランス	16:30-17:30 Pilates ¥2,000 ピラティス
		19:00-20:00 Pilates ¥2,000 ピラティス			19:00-20:00 Body Retuning ¥3,000 ボディリチューニング		18:00-19:00 Body Retuning ¥3,000 ボディリチューニング
ARK 03-5573-2830		Closed		10:00-11:00 Active Yoga アクティブヨガ	11:00-11:45 Stretch Pole & Stretch ストレッチポール&ストレッチ	7:20-8:20 Refresh Yoga リフレッシュヨガ	10:30-11:30 Yoga ヨガ
	12:00-13:15 Ashtanga Yoga ¥2,000 アシュタンガヨガ			14:00-14:30 Balance Ball バランスボール	13:00-14:00 Yoga ヨガ	13:00-14:00 Pilates ピラティス	
	13:30-14:00 Shape & Pump シェイプ&パンプ			14:30-15:00 Stretch ストレッチ	14:15-15:15 Healthy Exercise 健やかエクササイズ	14:00-15:00 Advanced Tai Chi 太極拳アドバンス	14:30-15:30 Beginner Tai Chi 太極拳ビギナー
	16:00-16:30 Stretch Pole ストレッチポール			16:00-17:00 Yoga Flow ヨガ フロー		15:30-16:30 Hatha Yoga ハタヨガ	16:00-17:00 Power Yoga パワーヨガ
	18:00-18:30 Target Work Out ターゲットワークアウト						17:15-18:00 Self-Care&Stretch セルフケア&ストレッチ
	18:30-19:00 Stretch ストレッチ			19:00-20:00 Pilates ピラティス	19:00-20:00 Aroma Yoga アロマヨガ		

Class space is allocated in order of arrival. Classes and instructors are subject to change.
Entering the studio 5 minutes after the class has begun is not permitted.

クラスは先着順です。またクラスとインストラクターは変更になる場合もあります。
クラス開始後5分を過ぎての途中入場はできません。