

HILLS SPA

GROUP CLASS SCHEDULE

July - September
2024

7

8

9

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
ROPPONGI 03-6406-6550		Closed				16:30-17:30 Pilates ¥2,200 ピラティス	
	19:00-20:00 Pilates ¥2,200 ピラティス						
ARK 03-5573-2830	Closed			10:00-11:00 Yoga ヨガ			
		12:00-13:00 Active Yoga アクティブヨガ	12:00-13:00 Hatha Flow ハタフロー				
				13:00-14:00 Pelvic Conditioning Yoga 骨盤調整ヨガ	13:00-14:00 Hatha Yoga ハタヨガ		
					14:30-15:30 Beginner Tai Chi 太極拳ビギナー		
		19:00-20:00 Pilates ピラティス	19:00-20:00 Refresh Yoga リフレッシュヨガ				

Classes and instructors are subject to change.
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。

Entering the studio 5 minutes after the class has begun is not permitted.
クラス開始後5分を過ぎての途中入場を禁止とします。