

GROUP CLASS SCHEDULE

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<b>ARK</b> 03-5573-2830	<b>Closed</b>			10:00–11:00 ----- Yoga ヨガ			
		12:00–13:00 ----- Healing Yoga ヒーリングヨガ	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。