PREMIUM FITNESS
ROPPONGI HILLS

SCHEDULE
3
MARCH

CATEGORY	STRETCH PROGRAM / TRAINERS	SPECIAL DATES	NOTES
GF : GROUP FITNESS GL: GROUP LESSON PT : PERSONAL TRAINING SK : SKILL PROGRAM	●… ストレッチプログラム **BASIC STRETCH** - しなやかな筋肉と、正しいカラダの使い方を手に入れる - 各枠とも毎時 00 分または 30 分にスタートします。パーソナル・トレーニング前後のストレッチにもご利用ください。 近江：近江 和樹　瀧川：瀧川 充紀 高木：高木 雄大　南部：南部 正志	※1 ゴルフプログラム開催日は Premium Fitness #2 での実施となります。	■レッスンが始まり、10 分を過ぎてからの入室はご遠慮いただいております。予めご了承ください。 ■各プログラムは予約制となります。 ■各プログラムは有料です。詳細・ご予約はレセプションまでお尋ねください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
08:00				**Body re-Tuning®** 08:05-08:50 Zenichi Ichikawa				08:00
09:00								09:00
10:00	**YOGA II** 10:05-10:50 Chikako Sekiya	**Body re-Tuning®** 10:05-10:50 Zenichi Ichikawa				**GL ZUMBA®** 10:00-10:45 Instructor 高木	**GL YOGA** 10:00-10:45 Instructor	10:00
11:00							**GL PILATES** 11:00-11:45 Instructor	11:00
12:00					**MINDFULNES YOGA** 12:05-12:45 Chihiro Kameda			12:00
13:00	近江					**Dynamic Swing / Throwing** 13:05-13:50 Koji Shimizu		13:00
14:00					★ 1・3 週目 Pelvic Floor Muscle 2・4 週目 Pilates II	**Pelvic Floor Muscle/ Pilates II ★** 14:05-14:50 Yoko Maekawa		14:00
15:00			**YOGA I** 15:05-15:50 Haruna Tanifuji					15:00
16:00				**GL ZUMBA®** 16:00-16:45 Instructor		瀧川		16:00
17:00				南部		**Hard Circuit Exercise** 17:05-17:50 Atsushi Kurashina		17:00
18:00		近江						18:00
19:00			**Body re-Tuning® ※1** 19:05-19:50 Yoko Maekawa		**YOGA II ※1** 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono			19:00
20:00								20:00

2025.2.20 版

GROUP FITNESS

フィットネス先進国アメリカで大きな注目を集めている最先端のフィットネス。最大の特徴はパーソナル・トレーナーによる少人数制のプログラム。パーソナル・トレーナーによる各プログラムは、カラダの使い方「Conditioning」の要素を組み込んだ他にはない構成となっています。

> Prime Conditioning Exercise

Body re-Tuning®

パーソナル・トレーナーの池澤智が考案した「Body re-Tuning®」は、無意識に行っていることに対して意識を傾けることができるようになるために、「呼吸」・「使っている筋肉」にフォーカスし、ご自身でカラダを整える能力を高めるクラスです。

Control of Conditioning

呼吸をコントロール

肺を自在化することに繋がり、自律神経をはじめ、無意識の上に成り立っている様々なことに対して感度が高くなります。

使っている筋肉

Gym Stickは、筋肉を「使えている」「使えていない」の差を肌で感じることができ、自身でカラダを整える感覚を知ることができます。

> Conditioning Yoga

GF YOGA I

機能解剖学を基にインナーマッスルを使う感覚を養い、アシュタンガ・ヨガで呼吸を意識し、柔軟性、バランス感覚を向上させます。難しいヨガのポーズや呼吸が浅くなってしまうのを原因解明し、速く改善し、全体のパフォーマンス底上げに繋がります。

GF YOGA II

ヨガ専門のパーソナル・トレーナーが、ヨガのポーズで難しい動きを原因解明し、コンディショニング要素を取り入れアプローチします。継続して受講することで、カラダの機能性も向上し、ご自身のカラダの状態も理解できるようになります。

MINDFULNESS Yoga

Pre-Trainingで実施しているTW YOGAと、体内復元プログラムで実施しているMINDFULNESSの要素を合わせることで、身体だけでなく錯綜している脳をクリアにすることを目的としたプログラムです。脳にアプローチをすることで、自分の内側から身体をしなやかに動かせるようになります。

> Conditioning PILATES

GF PILATES I

機能解剖学を基にインナーマッスルを使う感覚を養いながら、コンディショニング要素を用いてアプローチすることで、動きの理解がより深まるプログラム構成となっており、それはパフォーマンスの底上げに繋がります。

GF PILATES II

ピラティスを専門とするパーソナル・トレーナーが、難しい動きの原因解明し、正しい動きへのアプローチをします。コンディショニング要素を取り入れながら練習し、正しいカラダの使い方を日常の中でもご自身で意識し調整できるようになります。

> Calisthenics

Conditioning Suspension Exercise

不安定な状態にするサスペンションを使ったトレーニングを行うことで、姿勢保持に必要な体幹の強化、持久力が向上。動きの起点となる体幹部の意識・持久力や安定性が向上し、左右前後へのブレがなくなります。

Hard Circuit Exercise

筋力・持久力・連動性を向上させ、「スポーツのできるカラダ」を目指します。様々なトレーニンググッズを使用しながら少人数でサーキットトレーニングを行い、6ヶ月で身体能力全般の向上が期待できます。

Conditioninig TRX

機能解剖学からインナーマッスルを使う感覚を養い、サスペンショントレーニングによって姿勢保持に必要な体幹の強化、持久力を向上させます。また、左右前後へのブレがなくなることで、苦手種目の改善に繋がります。

Core Circuit Exercise

「体幹」へアプローチするクラス。骨盤周りの弱くなりやすい腹筋・臀筋・内転筋を強化し、スポーツをする方、日常生活を快適に送りたい方など、どんな方にも必要となる「体幹」の筋力向上ができます。

Balance Up Fitness

不安定なロープの上をバランスを取りながら歩くことで、股関節・膝関節・足関節周辺の筋力強化、機能性の向上を促します。五感以外の感覚である固有受容覚に着目し、身体の深部で位置や動きを認知する感覚を養い、トレーニング・スポーツ・日常生活に役立つバランス能力を高めます。

> Sports Specific

Dynamic Swing / Throwing

アメリカ・シアトルに本拠地を構える「Driveline Baseball」のプログラムを用いて、ピッチングやバッティングに必要なカラダの使い方を解説し、動きの理解から実践することができるプログラムです。

> QOL-Up

Pelvic Floor Muscle - 骨盤底筋へのアプローチ -

骨盤底筋は、私たちの生活の質を上げる重要な筋肉であり、インナーマッスル同様、年々衰えやすい部分です。しかし、トレーニングをすれば確実に鍛えられる筋肉でもあり、鍛えることでより快適な生活を送ることができます。そんな大事な筋肉を整えるプログラムの入門編です。

◀ 骨盤底筋を鍛えるメリットは？
どんな人にオススメのエクササイズ？
動画で解説しています。 by Chikako Sekiya

GROUP LESSON

フィットネス先進国で人気のグループレッスン。最大の特徴は少人数制であること。だから、インストラクターが全員の動きの確認をすることができます。各プログラムは最先端の内容ですのでしっかり効果が出るものとなっています。

YOGA

ヨガの第一人者であるケン・ハラクマ氏の指導を受けたインストラクターによる至極のプログラム。カラダづくり底上げのためにアシュタンガ・ヨガで柔軟性、バランス感覚、ストレングスなどを養います。

PILATES

米国ピーク・ピラティス社のライセンスを持つインストラクターのもと、体幹の安定性を高めることができるレッスン。日常での姿勢からトレーニングまで、正しいカラダの使い方を得ることができます。

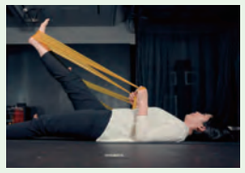
STRIKE Arts

格闘技のエッセンスを取り入れたグループレッスン。講師にはプロ格闘家を迎え、鏡を見ながら正しいフォームの練習から、最後は音に合わせたエクササイズでアクティブに動くプログラムです。

ZUMBA®

南米で誕生したラテン系ダンスフィットネス。音楽に合せながら様々な動作を行うことで全身運動効果を発揮します。

STRETCH PROGRAM



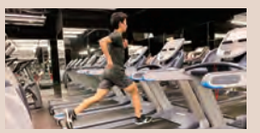
BASIC STRETCH

大きな筋肉に働きかけ、筋肉の成長を促して代謝アップを目指すスクワット・ラットプルダウン・ベンチプレスといったトレーニングをしている方に、よりスムーズな事前準備を叶えるストレッチプログラムです。

> Endurance

Spinning

必要なカラダの使い方を練習したうえでエクササイズするバイクプログラム。



Conditioning Run

コンディショニングのアプローチから末端の余分な力みをとり、中枢から末端へとカラダを連動させ、正しいランニングフォームを作ります。