

PREMIUM  
FITNESS

S H I B U Y A

SCHEDULE

10

OCTOBER

CATEGORY

GF : GROUP FITNESS

GL: GROUP LESSON

PT : PERSONAL TRAINING

SK : SKILL PROGRAM

SPECIAL DATES

※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。

NOTES

■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                                         |                                                              |       |                                                            |                                               |                                       |       |
|-------|---------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|-------|
| 09:00 |                                                         |  |                                                                |  |                                                      |  |                                                  |  |                                                                 |                                                                | YOGA II<br>9:05-9:50 Chihiro Kameda                |  |                                                |                                                              | 09:00 |                                                            |                                               |                                       |       |
| 10:00 | SK STRIKE ARTS<br>10:00-17:00<br>Hiroki Nakajima        |  | SK STRIKE ARTS<br>10:00-16:00<br>Kazuma Kubo                   |  | SK STRIKE ARTS<br>10:00-16:00<br>Masahiro Yamamoto   |  | SK STRIKE ARTS<br>10:00-11:00<br>Hiroki Nakajima |  | SK STRIKE ARTS<br>10:00-16:00<br>Kazuma Kubo<br>Hiroki Nakajima |                                                                | SK STRIKE ARTS<br>10:00-16:00<br>Masahiro Yamamoto |  | ★<br>1・3 週目 Ladder Barrel<br>2・4 週目 Pilates II |                                                              | 10:00 |                                                            |                                               |                                       |       |
| 11:00 |                                                         |  |                                                                |  |                                                      |  |                                                  |  |                                                                 |                                                                |                                                    |  |                                                | Ladder Barrel ★<br>Pilates II<br>11:05-11:50 Toshihiko Shiga |       | 11:00                                                      |                                               |                                       |       |
| 12:00 |                                                         |  |                                                                |  |                                                      |  |                                                  |  |                                                                 | ★ 10/9・23 開催<br>Rhythm Training ★<br>12:05-12:50 Chiemi Hirose |                                                    |  |                                                | SK STRIKE ARTS<br>12:05-12:50<br>Shuji Chino                 |       |                                                            | 12:00                                         |                                       |       |
| 13:00 |                                                         |  |                                                                |  |                                                      |  |                                                  |  |                                                                 |                                                                |                                                    |  |                                                | Pelvic Floor Muscle<br>13:05-13:50<br>Kenta Watanabe         |       | Rhythm Training / YOGA I ★<br>13:05-13:50<br>Akino Umezawa | Conditioning TRX<br>13:05-13:50 Taisei Kurosu |                                       | 13:00 |
| 14:00 |                                                         |  |                                                                |  |                                                      |  |                                                  |  |                                                                 |                                                                |                                                    |  |                                                |                                                              |       | ★<br>10/4・18 Rhythm Training<br>10/11・25 Pilates II        |                                               | 機能改善<br>14:05-14:50 Akihiro Tenokuchi | 14:00 |
| 15:00 |                                                         |  |                                                                |  |                                                      |  |                                                  |  |                                                                 | SK STRIKE ARTS<br>15:00-17:00<br>Hiroki Nakajima               |                                                    |  |                                                |                                                              |       |                                                            |                                               |                                       | 15:00 |
| 16:00 |                                                         |  |                                                                |  |                                                      |  |                                                  |  |                                                                 |                                                                |                                                    |  |                                                |                                                              |       |                                                            |                                               |                                       | 16:00 |
| 17:00 |                                                         |  |                                                                |  |                                                      |  |                                                  |  |                                                                 |                                                                |                                                    |  |                                                |                                                              | 17:00 |                                                            |                                               |                                       |       |
| 18:00 | Dynamic Swing / Throwing<br>18:05-18:50 Ryuta Shimazaki |  |                                                                |  |                                                      |  | YOGA II<br>18:05-18:50 Chihiro Kameda            |  |                                                                 |                                                                |                                                    |  |                                                |                                                              | 18:00 |                                                            |                                               |                                       |       |
| 19:00 | Ladder Barrel<br>19:05-19:50 Kenta Watanabe             |  | Ladder Barrel   ★<br>Pilates II<br>19:05-19:50 Toshihiko Shiga |  | Dynamic Swing / Throwing<br>19:05-19:50 Koji Shimizu |  |                                                  |  |                                                                 |                                                                |                                                    |  |                                                |                                                              | 19:00 |                                                            |                                               |                                       |       |
| 20:00 |                                                         |  | ★<br>1・3 週目 Ladder Barrel<br>2・4 週目 Pilates II                 |  | Pilates I<br>20:05-20:50 Moeka Kimura                |  |                                                  |  |                                                                 |                                                                |                                                    |  |                                                |                                                              | 20:00 |                                                            |                                               |                                       |       |
| 21:00 |                                                         |  |                                                                |  |                                                      |  |                                                  |  |                                                                 |                                                                |                                                    |  |                                                |                                                              | 21:00 |                                                            |                                               |                                       |       |

| PREMIUM<br>FITNESS |                                                     |  | SCHEDULE<br>10<br>OCTOBER                           |  |                                               | CATEGORY                                                                               |                                                                     |  | STRETCH PROGRAM / TRAINERS                                                                                                                 |  |                                                                | SPECIAL DATES          |                                                      | NOTES                  |                                           |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
|--------------------|-----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ROPPONGI HILLS     |                                                     |  |                                                     |  |                                               | GF : GROUP FITNESS<br>GL: GROUP LESSON<br>PT : PERSONAL TRAINING<br>SK : SKILL PROGRAM |                                                                     |  | ● … ストレッチプログラム<br>BASIC STRETCH<br>- しなやかな筋肉と、正しいカラダの<br>使い方を手に入れる -<br>各枠とも毎時 00 分または 30 分にスタートします。<br>パーソナル・トレーニング前後のストレッチにもご<br>利用ください。 |  |                                                                | 近江: 近江 和樹<br>高木: 高木 雄大 |                                                      | 瀧川: 瀧川 充紀<br>南部: 南部 正志 |                                           | ※1 ゴルフプログラム<br>開催日は Premium<br>Fitness #2 での<br>実施となります。 |       | ■ レッスンが始まり、10 分を過ぎてから<br>の入室はご遠慮いただいております。<br>予めご了承ください。<br>■ 各プログラムは予約制となります。<br>■ 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                                               |                        |                                           |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 09:00              |                                                     |  |                                                     |  |                                               |                                                                                        |                                                                     |  |                                                                                                                                            |  |                                                                |                        |                                                      |                        | 09:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 10:00              | YOGA II<br>10:05-10:50 Chikako Sekiya               |  | Body re-Tuning®<br>10:05-10:50 Zenichi Ichikawa     |  | SK STRIKE ARTS<br>10:00 -16:00<br>Kazuma Kubo |                                                                                        | SK STRIKE ARTS<br>10:00 -16:00<br>Kazuma Kubo                       |  | SK STRIKE ARTS<br>11:00 -17:00<br>Masahiro Yamamoto                                                                                        |  |                                                                |                        | 高木<br>10:00-10:45 Instructor                         |                        | 10:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 11:00              |                                                     |  |                                                     |  |                                               |                                                                                        |                                                                     |  |                                                                                                                                            |  |                                                                |                        |                                                      |                        | 11:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 12:00              |                                                     |  |                                                     |  |                                               |                                                                                        |                                                                     |  |                                                                                                                                            |  |                                                                |                        |                                                      |                        | 12:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 13:00              |                                                     |  |                                                     |  |                                               |                                                                                        |                                                                     |  |                                                                                                                                            |  |                                                                |                        | Dynamic Swing / Throwing<br>13:05-13:50 Koji Shimizu |                        | Ladder Barrel<br>13:05-13:50 Yudai Takagi |                                                          | 13:00 |                                                                                                                         |  |
| 14:00              |                                                     |  |                                                     |  | YOGA I<br>15:05-15:50<br>Haruna Tanifuji      |                                                                                        |                                                                     |  | 11:00 -17:00<br>Masahiro Yamamoto                                                                                                          |  | Pelvic Floor Muscle / Pilates II ★<br>14:05-14:50 Yoko Maekawa |                        |                                                      |                        | 14:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 15:00              |                                                     |  |                                                     |  |                                               |                                                                                        |                                                                     |  |                                                                                                                                            |  | Ladder Barrel<br>15:05-15:50 Yudai Takagi                      |                        |                                                      |                        | 15:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 16:00              | SK STRIKE ARTS<br>16:00 -22:00<br>Masahiro Yamamoto |  | SK STRIKE ARTS<br>16:00 -22:00<br>Masahiro Yamamoto |  |                                               |                                                                                        |                                                                     |  |                                                                                                                                            |  |                                                                |                        |                                                      |                        | 16:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 17:00              |                                                     |  |                                                     |  |                                               |                                                                                        |                                                                     |  |                                                                                                                                            |  | Hard Circuit Exercise<br>17:05-17:50 Takuma Ohba               |                        |                                                      |                        | 17:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 18:00              |                                                     |  |                                                     |  |                                               |                                                                                        |                                                                     |  |                                                                                                                                            |  |                                                                |                        |                                                      |                        | 18:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 19:00              |                                                     |  |                                                     |  | Ladder Barrel<br>19:05-19:50 Daiki Nakamura   |                                                                                        | Body re-Tuning® ★<br>Ladder Barrel ★ ※1<br>19:05-19:50 Yoko Maekawa |  |                                                                                                                                            |  | YOGA II ※1<br>19:05-19:50 Yoshiyuki Ono                        |                        |                                                      |                        |                                           |                                                          | 19:00 |                                                                                                                         |  |
| 20:00              |                                                     |  |                                                     |  |                                               |                                                                                        |                                                                     |  |                                                                                                                                            |  |                                                                |                        |                                                      |                        | 20:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |
| 21:00              |                                                     |  |                                                     |  |                                               |                                                                                        |                                                                     |  |                                                                                                                                            |  |                                                                |                        |                                                      |                        | 21:00                                     |                                                          |       |                                                                                                                         |  |