

PREMIUM
FITNESS

ROPPONGI HILLS

SCHEDULE

11

NOVEMBER

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 高木: 高木 雄大	瀧川: 瀧川 充紀 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			
09:00															09:00	
10:00	YOGA II 10:05-10:50 Chikako Sekiya		Body re-Tuning® 10:05-10:50 Zenichi Ichikawa		SK STRIKE ARTS 10:00 -16:00 Kazuma Kubo		SK STRIKE ARTS 10:00 -16:00 Kazuma Kubo					高木	GL YOGA 10:00-10:45 Instructor		10:00	
11:00																
12:00																12:00
13:00		近江									SK STRIKE ARTS 11:00 -17:00 Masahiro Yamamoto		Dynamic Swing / Throwing 13:05-13:50 Koji Shimizu		Ladder Barrel 13:05-13:50 Yudai Takagi	
14:00										Pelvic Floor Muscle / Pilates II ★ 14:05-14:50 Yoko Maekawa				14:00		
15:00					YOGA I 15:05-15:50 Haruna Tanifuji					Ladder Barrel 15:05-15:50 Yudai Takagi				15:00		
16:00	SK STRIKE ARTS 16:00 -22:00 Masahiro Yamamoto		SK STRIKE ARTS 16:00 -22:00 Masahiro Yamamoto									瀧川			16:00	
17:00													Hard Circuit Exercise 17:05-17:50 Takuma Ohba			
18:00					近江											18:00
19:00				Ladder Barrel 19:05-19:50 Daiki Nakamura			Body re-Tuning®★ Ladder Barrel★※1 19:05-19:50 Yoko Maekawa				YOGA II ※1 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono					
20:00															20:00	
21:00															21:00	

PREMIUM
FITNESS

S H I B U Y A

SCHEDULE

11

NOVEMBER

CATEGORY	SPECIAL DATES	NOTES
GF : GROUP FITNESS GL: GROUP LESSON PT : PERSONAL TRAINING SK : SKILL PROGRAM	※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						
09:00											YOGA II 9:05-9:50 Chihiro Kameda				09:00				
10:00	SK STRIKE ARTS 10:00 -17:00 Hiroki Nakajima		SK STRIKE ARTS 10:00 -16:00 Kazuma Kubo		SK STRIKE ARTS 10:00 -16:00 Masahiro Yamamoto		SK STRIKE ARTS 10:00-11:00 Hiroki Nakajima		SK STRIKE ARTS 10:00 -16:00 Kazuma Kubo Hiroki Nakajima		SK STRIKE ARTS 10:00 -16:00 Masahiro Yamamoto		★ 1・3 週目 Ladder Barrel 2・4 週目 Pilates II		10:00				
11:00										★ 11/13・27 開催				Ladder Barrel ★ Pilates II 11:05-11:50 Toshihiko Shiga		11:00			
12:00										Rhythm Training ★ 12:05-12:50 Chiemi Hirose				Body re-Tuning® 12:05-12:50 Shuji Chino			12:00		
13:00													Pelvic Floor Muscle 13:05-13:50 Kenta Watanabe			Rhythm Training 13:05-13:50 Akino Umezawa		Conditioning TRX 13:05-13:50 Taisei Kurosu	13:00
14:00																YOGA I 14:05-14:50 Akino Umezawa		機能改善 14:05-14:50 Akihiro Tenokuchi	14:00
15:00																			15:00
16:00												SK STRIKE ARTS 15:00 -17:00 Hiroki Nakajima							16:00
17:00															17:00				
18:00	Dynamic Swing / Throwing 18:05-18:50 Ryuta Shimazaki						YOGA II 18:05-18:50 Chihiro Kameda								18:00				
19:00	Ladder Barrel 19:05-19:50 Kenta Watanabe		Ladder Barrel ★ Pilates II 19:05-19:50 Toshihiko Shiga		Dynamic Swing / Throwing 19:05-19:50 Koji Shimizu										19:00				
20:00			★ 1・3 週目 Ladder Barrel 2・4 週目 Pilates II		Pilates I 20:05-20:50 Moeka Kimura										20:00				
21:00															21:00				