

CATEGORY	SPECIAL DATES	NOTES
GF : GROUP FITNESS	※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けます。 予めご了承ください。
GL: GROUP LESSON		■ 各プログラムは予約制となります。
PT: PERSONAL TRAINING		■ 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。
SK: SKILL PROGRAM		

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
09:00						YOGA II 9:05-9:50 Chihiro Kameda		09:00
10:00				SK STRIKE ARTS 10:00-11:00 Hiroki Nakajima				10:00
11:00							Ladder Barrel Pilates II 11:05-11:50 Toshihiko Shiga	11:00
12:00	SK STRIKE ARTS 10:00-16:00 Kazuma Kubo	SK STRIKE ARTS 10:00-16:00 Masahiro Yamamoto	SK STRIKE ARTS 10:00-16:00 Kazuma Kubo	Rhythm Training ★ 12:05-12:50 Chiehi Hirose	SK STRIKE ARTS 10:00-16:00 Hiroki Nakajima	Body re-Tuning® 12:05-12:50 Shuji Chino		12:00
13:00	Hiroki Nakajima					Pelvic Floor Muscle 13:05-13:50 Kenta Watanabe	Rhythm Training 13:05-13:50 Akino Umezawa	13:00
14:00						YOGA I 14:05-14:50 Akino Umezawa	Conditioning TRX 13:05-13:50 Taisei Kurosu	14:00
15:00								15:00
16:00								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				Pilates I 20:05-20:50 Moeka Kimura				20:00
21:00								21:00

PREMIUM FITNESS

ROPPONGI HILLS

SCHEDULE
12
DECEMBER

CATEGORY	STRETCH PROGRAM / TRAINERS	SPECIAL DATES	NOTES
GF : GROUP FITNESS GL : GROUP LESSON PT : PERSONAL TRAINING SK : SKILL PROGRAM	<p>● …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-</p> <p>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。</p>	<p>近江: 近江和樹 高木: 高木雄大</p> <p>瀧川: 瀧川充紀 南部: 南部正志</p> <p>※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。</p>	<p>■ 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けます。 予めご了承ください。</p> <p>■ 各プログラムは予約制となります。</p> <p>■ 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。</p>

	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					GL YOGA 10:00-10:45 Instructor 高木	10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00						Dynamic Swing / Throwing 13:05-13:50 Koji Shimizu	Ladder Barrel 13:05-13:50 Yudai Takagi	13:00
14:00						Pelvic Floor Muscle / Pilates II ★ 14:05-14:50 Yoko Maekawa		14:00
15:00			YOGA I 15:05-15:50 Haruna Tanifugi			Ladder Barrel 15:05-15:50 Yudai Takagi		15:00
16:00								16:00
17:00							Hard Circuit Exercise 17:05-17:50 Takuma Ohba	17:00
18:00	SK STRIKE ARTS 16:00-22:00 Masahiro Yamamoto	SK STRIKE ARTS 16:00-22:00 Masahiro Yamamoto						18:00
19:00	Ladder Barrel 19:05-19:50 Daiki Nakamura		Body re-Tuning® ★ 19:05-19:50 Yoko Maekawa	★ 12/3・17 開催 ★ 12/10・24 開催		YOGA II ※1 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono		19:00
20:00								20:00
21:00								21:00