

PREMIUM
FITNESS

S H I B U Y A

SCHEDULE

12

DECEMBER

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 10:00-11:00 Hiroki Nakajima			★ 1・3 週目 Ladder Barrel 2・4 週目 Pilates II	10:00
11:00								11:00
12:00		SK STRIKE ARTS 10:00 -16:00 Kazuma Kubo	SK STRIKE ARTS 10:00 -16:00 Masahiro Yamamoto	Rhythm Training ★ 12:05-12:50 Chiemi Hirose	SK STRIKE ARTS 10:00 -16:00 Kazuma Kubo Hiroki Nakajima	SK STRIKE ARTS 10:00 -16:00 Masahiro Yamamoto	Ladder Barrel ★ 11:05-11:50 Toshihiko Shiga	12:00
13:00					Pelvic Floor Muscle 13:05-13:50 Kenta Watanabe	Body re-Tuning® 12:05-12:50 Shuji Chino		13:00
14:00						Rhythm Training 13:05-13:50 Akino Umezawa	Conditioning TRX 13:05-13:50 Taisei Kurosu	14:00
15:00						YOGA I 14:05-14:50 Akino Umezawa	機能改善 14:05-14:50 Akihiro Tenokuchi	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

PREMIUM FITNESS			SCHEDULE 12 DECEMBER			CATEGORY			STRETCH PROGRAM / TRAINERS			SPECIAL DATES		NOTES					
ROPPONGI HILLS						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		SK STRIKE ARTS 11:00 -17:00 Masahiro Yamamoto				高木 10:00-10:45 Instructor		10:00				
11:00															11:00				
12:00															12:00				
13:00	近江												Dynamic Swing / Throwing 13:05-13:50 Koji Shimizu		Ladder Barrel 13:05-13:50 Yudai Takagi		13:00		
14:00					YOGA I 15:05-15:50 Haruna Tanifuji				★ 1・3 週目 Pelvic Floor Muscle 2・4 週目 Pilates		Pelvic Floor Muscle / Pilates II ★ 14:05-14:50 Yoko Maekawa				14:00				
15:00											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									南部		Hard Circuit Exercise 17:05-17:50 Takuma Ohba				17:00				
18:00					近江										18:00				
19:00					Ladder Barrel 19:05-19:50 Daiki Nakamura		Body re-Tuning® ★ 12/3・17 開催 Ladder Barrel ★ ※1 12/10・24 開催 19:05-19:50 Yoko Maekawa		YOGA II ※1 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono						19:00				
20:00															20:00				
21:00															21:00				