PREMIUM FITNESS

ROPPONGI HILLS

SCHEDULE 1 JANUARY

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					**SK STRIKE ARTS** 11:00 -17:00 Masahiro Yamamoto			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					★ 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			**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				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®** ★ **Ladder Barrel** ★ ※1 19:05-19:50 Yoko Maekawa ★ 1/7・21 開催 ★ 1/14・28 開催		**YOGA II ※1** 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono			19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

2025.12.12 版

PREMIUM FITNESS

SHIBUYA

SCHEDULE 1 JANUARY

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							Ladder Barrel Pilates II ★ 11:05-11:50 Toshihiko Shiga	11:00
12:00				★ 1/8・22 開催 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				SK STRIKE ARTS 15:00-17:00 Hiroki Nakajima				15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00				YOGA II 18:05-18:50 Chihiro Kameda				18:00
19:00	Ladder Barrel 19:05-19:50 Kenta Watanabe Dynamic Swing/Throwing 19:05-19:50 Ryuta Shimazaki	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

2025.12.12 版