

# PREMIUM FITNESS

ROPPONGI HILLS

## SCHEDULE **2** FEBRUARY

CATEGORY	STRETCH PROGRAM / TRAINERS	SPECIAL DATES	NOTES
<b>GF : GROUP FITNESS</b> <b>GL : GROUP LESSON</b> <b>PT : PERSONAL TRAINING</b> <b>SK : SKILL PROGRAM</b>	<p>● …ストレッチプログラム <b>BASIC STRETCH</b> -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	<b>YOGA II</b> 10:05-10:50 Chikako Sekiya	<b>Body re-Tuning®</b> 10:05-10:50 Zenichi Ichikawa					<b>GL YOGA</b> 10:00-10:45 Instructor 高木	10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00						<b>Dynamic Swing / Throwing</b> 13:05-13:50 Koji Shimizu	<b>Ladder Barrel</b> 13:05-13:50 Yudai Takagi	13:00
14:00						<b>Pelvic Floor Muscle / Pilates II</b> ★ 14:05-14:50 Yoko Maekawa		14:00
15:00			<b>YOGA I</b> 15:05-15:50 Haruna Tanifugi			<b>Ladder Barrel</b> 15:05-15:50 Yudai Takagi		15:00
16:00								16:00
17:00							<b>Hard Circuit Exercise</b> 17:05-17:50 Takuma Ohba	17:00
18:00	<b>SK STRIKE ARTS</b> 16:00-22:00 Masahiro Yamamoto	<b>SK STRIKE ARTS</b> 16:00-22:00 Masahiro Yamamoto	<b>近江</b>					18:00
19:00	<b>Ladder Barrel</b> 19:05-19:50 Daiki Nakamura		<b>Body re-Tuning®</b> ★ 19:05-19:50 Yoko Maekawa	<b>YOGA II ※1</b> 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono				19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

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。		
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						<b>YOGA II</b> 9:05-9:50 Chihiro Kameda		09:00
10:00				<b>SK STRIKE ARTS</b> 10:00-11:00 Hiroki Nakajima				10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00					<b>YOGA II</b> 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					Pilates I 20:05-20:50 Moeka Kimura			20:00
21:00								21:00