

CATEGORY

GF : GROUP FITNESS

GL: GROUP LESSON

PT : PERSONAL TRAINING

SK : SKILL PROGRAM

SPECIAL DATES

※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。

NOTES

■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							Rhythm Training ★ 12:05-12:50 Chiemi Hirose					SK STRIKE ARTS 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

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																						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	
14:00					SK STRIKE ARTS 11:00-17:00 Masahiro Yamamoto								Pelvic Floor Muscle / Pilates II ★ 14:05-14:50 Yoko Maekawa			14:00							
15:00													★ 1・3 週目 Pelvic Floor Muscle ★ 2・4 週目 Pilates			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			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						YOGA II ※1 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono					19:00						
20:00															20:00								
21:00															21:00								