

PREMIUM FITNESS			SCHEDULE 3 MARCH			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				GL YOGA 10:00-10:45 Instructor		10:00				
11:00															高木			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 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											Hard Circuit Exercise 17:05-17:50 Takuma Ohba				17:00				
18:00															18:00				
19:00					Ladder Barrel 19:05-19:50 Daiki Nakamura						YOGA II ※1 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono						19:00		
20:00															20:00				
21:00															21:00				

PREMIUM
FITNESS

S H I B U Y A

SCHEDULE

3

MARCH

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												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															15:00
16:00							SK STRIKE ARTS 15:00 -17:00 Hiroki Nakajima								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