

# PREMIUM FITNESS

SHIBUYA

SCHEDULE

4

APRIL

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。	■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。
GL: GROUP LESSON		
PT: PERSONAL TRAINING		
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> 10:00-17:00 Hiroki Nakajima	<b>SK STRIKE ARTS</b> 10:00-16:00 Kazuma Kubo	<b>SK STRIKE ARTS</b> 10:00-16:00 Masahiro Yamamoto	<b>SK STRIKE ARTS</b> 10:00-11:00 Hiroki Nakajima	<b>YOGA I</b> 10:05-10:50 Akino Umezawa	<b>SK STRIKE ARTS</b> 10:00-16:00 Kazuma Kubo Hiroki Nakajima	<b>SK STRIKE ARTS</b> 10:00-16:00 Masahiro Yamamoto	10:00					
11:00											<b>Ladder Barrel Pilates II</b> 11:05-11:50 Toshihiko Shiga	11:00	
12:00											<b>Body re-Tuning®</b> 12:05-12:50 Shuji Chino		12:00
13:00										<b>Pelvic Floor Muscle</b> 13:05-13:50 Kenta Watanabe	<b>Rhythm Training</b> 13:05-13:50 Akino Umezawa	<b>Conditioning TRX</b> 13:05-13:50 Taisei Kurosu	13:00
14:00												<b>機能改善</b> 14:05-14:50 Akihiro Tenokuchi	14:00
15:00									<b>SK STRIKE ARTS</b> 15:00-17:00 Hiroki Nakajima				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	<b>Ladder Barrel</b> 19:05-19:50 Kenta Watanabe	<b>Dynamic Swing/Throwing</b> 19:05-19:50 Ryuta Shimazaki	<b>Ladder Barrel Pilates II</b> ★ 19:05-19:50 Toshihiko Shiga	<b>Dynamic Swing / Throwing</b> 19:05-19:50 Koji Shimizu				19:00					
20:00		★ 1・3週目 <b>Ladder Barrel</b> 2・4週目 <b>Pilates II</b>	<b>Pilates I</b> 20:05-20:50 Moeka Kimura					20:00					
21:00								21:00					

# PREMIUM FITNESS

ROPPONGI HILLS

SCHEDULE

# 4

APRIL

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 <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- 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。	<b>近江:</b> 近江 和樹 <b>高木:</b> 高木 雄大	<b>瀧川:</b> 瀧川 充紀 <b>南部:</b> 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	<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	
11:00								
12:00								
13:00			<b>SK STRIKE ARTS</b> 10:00-16:00 Kazuma Kubo	<b>SK STRIKE ARTS</b> 10:00-16:00 Kazuma Kubo			<b>Dynamic Swing / Throwing</b> 13:05-13:50 Koji Shimizu	<b>Ladder Barrel</b> 13:05-13:50 Yudai Takagi
14:00					<b>SK STRIKE ARTS</b> 11:00-17:00 Masahiro Yamamoto	<b>Pelvic Floor Muscle / Pilates II</b> ★ 14:05-14:50 Yoko Maekawa		
15:00			<b>YOGA I</b> 15:05-15:50 Haruna Tanifuji			<b>Ladder Barrel</b> 15:05-15:50 Yudai Takagi		
16:00								
17:00						<b>Hard Circuit Exercise</b> 17:05-17:50 Takuma Ohba		
18:00	<b>SK STRIKE ARTS</b> 16:00-22:00 Masahiro Yamamoto	<b>SK STRIKE ARTS</b> 16:00-22:00 Masahiro Yamamoto						
19:00	<b>Ladder Barrel</b> 19:05-19:50 Daiki Nakamura		<b>Body re-Tuning®</b> ★ <b>Ladder Barrel</b> ★ ※1 19:05-19:50 Yoko Maekawa		<b>YOGA II</b> ※1 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono			
20:00								
21:00								

★ 3/4・18 開催  
★ 3/11・25 開催

★ 1・3週目 Pelvic Floor Muscle  
★ 2・4週目 Pilates