

PREMIUM FITNESS

ROPPONGI HILLS

SCHEDULE

7

JULY

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					GL YOGA 10:00-10:45 Instructor	
11:00								
12:00								
13:00			SK STRIKE ARTS 10:00-16:00 Kazuma Kubo	SK STRIKE ARTS 10:00-16:00 Kazuma Kubo			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		
15:00			YOGA I 15:05-15:50 Haruna Tanifuji			Ladder Barrel 15:05-15:50 Yudai Takagi		
16:00								
17:00						Hard Circuit Exercise 17:05-17:50 Takuma Ohba		
18:00	SK STRIKE ARTS 16:00-22:00 Masahiro Yamamoto	SK STRIKE ARTS 16:00-22:00 Masahiro Yamamoto						
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			
20:00								
21:00								21:00

PREMIUM FITNESS

SHIBUYA

SCHEDULE

7

JULY

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	SK STRIKE ARTS 10:00-16:00 Masahiro Yamamoto	10:00						
11:00												Ladder Barrel Pilates II 11:05-11:50 Toshihiko Shiga	11:00	
12:00												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 10:05-10:50 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						