

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
09:00						YOGA II 9:05-9:50 Chihiro Kameda		09:00
10:00							★ 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						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 Kurosui	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								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

PREMIUM FITNESS		SCHEDULE 8 AUGUST		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								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		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											瀧川				16:00
17:00							南部				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