

PREMIUM  
FITNESS

S H I B U Y A

SCHEDULE

9

SEPTEMBER

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<br>9:05-9:50 Chihiro Kameda          |  |                                                         |  | 09:00 |
| 10:00 |                                             |                                                       |                                                         |  |                                                      |  |          |                                       |                                                   |  |                                              |  |                                                         |  | 10:00 |
| 11:00 |                                             |                                                       |                                                         |  |                                                      |  |          |                                       |                                                   |  |                                              |  | Ladder Barrel Pilates II<br>11:05-11:50 Toshihiko Shiga |  | 11:00 |
| 12:00 |                                             |                                                       |                                                         |  |                                                      |  |          |                                       |                                                   |  | Body re-Tuning®<br>12:05-12:50 Shuji Chino   |  |                                                         |  | 12:00 |
| 13:00 |                                             |                                                       |                                                         |  |                                                      |  |          |                                       | Pelvic Floor Muscle<br>13:05-13:50 Kenta Watanabe |  | Rhythm Training<br>13:05-13:50 Akino Umezawa |  | Conditioning TRX<br>13:05-13:50 Taisei Kurosu           |  | 13:00 |
| 14:00 |                                             |                                                       |                                                         |  |                                                      |  |          |                                       |                                                   |  | YOGA I<br>14:05-14:50 Akino Umezawa          |  | 機能改善<br>14:05-14:50 Akihiro Tenokuchi                   |  | 14:00 |
| 15:00 |                                             |                                                       |                                                         |  |                                                      |  |          |                                       |                                                   |  |                                              |  |                                                         |  | 15:00 |
| 16:00 |                                             |                                                       |                                                         |  |                                                      |  |          |                                       |                                                   |  |                                              |  |                                                         |  | 16:00 |
| 17:00 |                                             |                                                       |                                                         |  |                                                      |  |          |                                       |                                                   |  |                                              |  |                                                         |  | 17:00 |
| 18:00 |                                             |                                                       |                                                         |  |                                                      |  |          | YOGA II<br>18:05-18:50 Chihiro Kameda |                                                   |  |                                              |  |                                                         |  | 18:00 |
| 19:00 | Ladder Barrel<br>19:05-19:50 Kenta Watanabe | Dynamic Swing/Throwing<br>19:05-19:50 Ryuta Shimazaki | Ladder Barrel Pilates II<br>19:05-19:50 Toshihiko Shiga |  | Dynamic Swing / Throwing<br>19:05-19:50 Koji Shimizu |  |          |                                       |                                                   |  |                                              |  |                                                         |  | 19:00 |
| 20:00 |                                             |                                                       | Ladder Barrel Pilates II<br>19:05-19:50 Toshihiko Shiga |  | Pilates I<br>20:05-20:50 Moeka Kimura                |  |          |                                       |                                                   |  |                                              |  |                                                         |  | 20:00 |
| 21:00 |                                             |                                                       |                                                         |  |                                                      |  |          |                                       |                                                   |  |                                              |  |                                                         |  | 21:00 |

| PREMIUM<br>FITNESS |                                             |  | SCHEDULE<br>9<br>SEPTEMBER                      |  |                                                                   | CATEGORY                                                                               |          | STRETCH PROGRAM / TRAINERS                                                                                                                      |                                         |                        |                                                                  | SPECIAL DATES          |                                           | NOTES                                                                                                                                                                                       |       |
|--------------------|---------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ROPPONGI HILLS     |                                             |  |                                                 |  |                                                                   | GF : GROUP FITNESS<br>GL: GROUP LESSON<br>PT : PERSONAL TRAINING<br>SK : SKILL PROGRAM |          | ● … ストレッチプログラム<br>BASIC STRETCH<br>- しなやかな筋肉と、正しいカラダ の<br>使い方を手に入れる -<br><br>各枠とも毎時 00 分または 30 分にスタートします。<br>パーソナル・トレーニング前後のストレッチにもご<br>利用ください。 |                                         | 近江: 近江 和樹<br>高木: 高木 雄大 |                                                                  | 瀧川: 瀧川 充紀<br>南部: 南部 正志 |                                           | ※1 ゴルフプログラム<br>開催日は Premium<br>Fitness #2 での<br>実施となります。<br><br>■ レッスンが始まり、10 分を過ぎてから<br>の入室はご遠慮いただいております。<br>予めご了承ください。<br>■ 各プログラムは予約制となります。<br>■ 各プログラムは有料です。詳細・ご予約は<br>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<br>10:05-10:50 Chikako Sekiya       |  | Body re-Tuning®<br>10:05-10:50 Zenichi Ichikawa |  |                                                                   |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 |                                         |                        | 高木                                                               |                        | GL<br>YOGA<br>10:00-10:45 Instructor      |                                                                                                                                                                                             | 10:00 |
| 11:00              |                                             |  |                                                 |  |                                                                   |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 |                                         |                        |                                                                  |                        |                                           |                                                                                                                                                                                             | 11:00 |
| 12:00              |                                             |  |                                                 |  |                                                                   |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 |                                         |                        |                                                                  |                        |                                           |                                                                                                                                                                                             | 12:00 |
| 13:00              | 近江                                          |  |                                                 |  |                                                                   |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 |                                         |                        | Dynamic Swing<br>/ Throwing<br>13:05-13:50 Koji Shimizu          |                        | Ladder Barrel<br>13:05-13:50 Yudai Takagi |                                                                                                                                                                                             | 13:00 |
| 14:00              |                                             |  |                                                 |  |                                                                   |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 |                                         |                        | Pelvic Floor Muscle/<br>Pilates II ★<br>14:05-14:50 Yoko Maekawa |                        |                                           |                                                                                                                                                                                             | 14:00 |
| 15:00              |                                             |  |                                                 |  | YOGA I<br>15:05-15:50 Haruna Tanifuji                             |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 |                                         |                        | Ladder Barrel<br>15:05-15:50 Yudai Takagi                        |                        |                                           |                                                                                                                                                                                             | 15:00 |
| 16:00              |                                             |  |                                                 |  |                                                                   |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 |                                         |                        | 瀧川                                                               |                        |                                           |                                                                                                                                                                                             | 16:00 |
| 17:00              |                                             |  |                                                 |  |                                                                   |                                                                                        | 南部       |                                                                                                                                                 |                                         |                        | Hard Circuit Exercise<br>17:05-17:50 Takuma Ohba                 |                        |                                           |                                                                                                                                                                                             | 17:00 |
| 18:00              |                                             |  | ★ 毎月 1・3・5 週開催<br>★ 毎月 2・4 週開催                  |  | 近江                                                                |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 |                                         |                        |                                                                  |                        |                                           |                                                                                                                                                                                             | 18:00 |
| 19:00              | Ladder Barrel<br>19:05-19:50 Daiki Nakamura |  |                                                 |  | Body re-Tuning®★<br>Ladder Barrel ★※1<br>19:05-19:50 Yoko Maekawa |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 | YOGA II ※1<br>19:05-19:50 Yoshiyuki Ono |                        |                                                                  |                        |                                           |                                                                                                                                                                                             | 19:00 |
| 20:00              |                                             |  |                                                 |  |                                                                   |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 |                                         |                        |                                                                  |                        |                                           |                                                                                                                                                                                             | 20:00 |
| 21:00              |                                             |  |                                                 |  |                                                                   |                                                                                        |          |                                                                                                                                                 |                                         |                        |                                                                  |                        |                                           |                                                                                                                                                                                             | 21:00 |

★ 毎月 1・3・5 週開催  
★ 毎月 2・4 週開催