

PREMIUM FITNESS			SCHEDULE 10 OCTOBER			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			★ 毎月 1・3・5 週開催 ★ 毎月 2・4 週開催		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				

★ 毎月 1・3・5 週開催
★ 毎月 2・4 週開催

S H I B U Y A

OCTOBER

026.09.21 版