

S H I B U Y A

OCTOBER

026.09.21 版

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								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