PREMIUM FITNESS SHIBUYA

SCHEDULE
11
NOVEMBER

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			**WHEEL YOGA** 9:05-9:50 Yuki Ito			**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 Kurosu	13:00
14:00		**WHEEL YOGA** 14:05-14:50 Shuji Chino				**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

2026.10.19 版

PREMIUM FITNESS
ROPPONGI HILLS

SCHEDULE
11
NOVEMBER

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　南部 : 南部 正志 高木 : 高木 雄大	※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					高木	**GL YOGA** 10:00-10:45 Instructor	10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00	近江		**WHEEL YOGA** 13:05-13:50 Shiho Soma	**WHEEL YOGA** 13:05-13:50 Chikako Sekiya		**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						**WHEEL YOGA** 16:05-16:50 Atsuki Takigawa		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

2026.10.19 版