

Fitness Program Schedule

April 2025

MON 月曜	TUE 火曜	WED 水曜	THU 木曜	FRI 金曜	SAT 土曜	SUN 日曜
	1	2	3	4 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am 	5	6 Morning Yoga モーニングヨガ 8:30am 
7 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am 	8	9	10	11 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am 	12 Morning Yoga モーニングヨガ 8:00am 	13
14	15 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am 	16 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am 	17	18	19 Morning Yoga モーニングヨガ 8:30am 	20 Morning Yoga モーニングヨガ 8:30am 
21 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am 	22 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am 	23	24	25	26	27
28	29	30				

About Session セッションについて



Personal Training : 1 hour / Venue : 12F Fitness Center
パーソナルトレーニング:1時間 / 会場:12階フィットネスセンター



Body Weight Training (Group session) : 20 min / Venue : 12F Fitness Center
自重グループトレーニング(グループセッション):20分 / 会場:12階フィットネスセンター



Morning Yoga (Group session) : 1 hour / Venue : 10F Meeting Studio
モーニングヨガ(グループセッション):1時間 / 会場:10階ミーティングスタジオ

Terms of use ご利用にあたって

*Please make a reservation in advance (Deadline: 1 hour before the start of each session).

*Reservations can be made at the front desk (concierge) or by phone.

*If you wish to cancel, please inform us as early as possible.

事前のご予約をお願いいたします(締切:各セッション開始の1時間前)。
ご予約はフロントデスク(コンシェルジュ)またはお電話にて承ります。
万が一キャンセルをご希望される際は、できる限りお早めにお知らせください。