

Fitness Program Schedule

May 2025

MON 月曜	TUE 火曜	WED 水曜	THU 木曜	FRI 金曜	SAT 土曜	SUN 日曜
			1	2 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am	3 Morning Yoga モーニングヨガ 8:30am	4 Morning Yoga モーニングヨガ 8:30am
5 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am	6	7	8	9	10 Morning Yoga モーニングヨガ 8:00am	11 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am
12 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am	13	14	15	16 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am	17	18 Morning Yoga モーニングヨガ 8:30am
19 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am	20	21	22	23 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am	24	25
26 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am	27	28	29	30	31	

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。