

Fitness Program Schedule

August 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	5	6 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am	7 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am	8	9	10
11 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am	12 Morning Yoga モーニングヨガ 8:00am	13 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am	14	15	16	17 Morning Yoga モーニングヨガ 8:00am
18	19	20	21 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am	22 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am	23 Morning Yoga モーニングヨガ 8:00am	24
25 "セッションについて" 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 自重グループトレーニング 20分 グループセッション 会場:12階フィットネスセンター モーニングヨガ 1時間 グループセッション 会場:10階ミーティングスタジオ "要予約制" 予約はセッションがスタートする1時間前までにお願いいたします。 予約の際は、お電話またはフロントまでお申し付けください。 キャンセルされる場合はセッションがスタートする1時間前までにお願いいたします。	26	27	28	29	30	31 Morning Yoga モーニングヨガ 8:00am

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 : 1F Lawn area in front of Café「Bean there, UMEDA」
*In Rainy Weather: 10F Meeting Studio
モーニングヨガ(グループセッション):1時間 /
会場:1階カフェ「Bean there, UMEDA(ビーンゼアうめだ)」前 芝生エリア
*雨天時: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。