

Fitness Program Schedule

July 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 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am	4	5	6
7	8 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am	9	10	11	12	13 Morning Yoga モーニングヨガ 8:30am
14 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am	15	16	17	18	19	20 Morning Yoga モーニングヨガ 8:00am
21 Personal Training パーソナル トレーニング 8:30am	22 Morning Yoga モーニングヨガ 8:00am	23	24	25	26	27
28	29 Body Weight Group 自重グループ トレーニング 8:00am	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 [*Canceled on 7/22 (Tue), 7/31 (Thu)]
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[*7/22(火)、7/31(木)は雨天時は中止]

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。