



## Fitness Activity Schedule

### フィットネスアクティビティ スケジュール

Monday  
月曜日

9:00 – 10:00

Beauty  
Body Wave  
美ユーティー  
ボディウエーブ

- Fee : free
- 料金:無料
- 1F. Fitness Center
- 1F. フィットネスセンター

Tuesday  
火曜日

9:00 – 10:00

Pilates  
ピラティス

- Fee : free
- 料金:無料
- 1F. Fitness Center
- 1F. フィットネスセンター

Wednesda  
水曜日

9:00 – 10:00

Pilates  
ピラティス

- Fee : free
- 料金:無料
- 1F. Fitness Center
- 1F. フィットネスセンター

Thursday  
木曜日

15:00 – 16:00

Ashtanga Yoga  
アシュタンガー  
ヨガ

- Fee : free
- 料金:無料
- 1F. Fitness Center
- 1F. フィットネスセンター

Friday  
金曜日

9:00 – 10:00

Beauty  
Body Wave  
美ユーティー  
ボディウエーブ

- Fee : free
- 料金:無料
- 1F. Fitness Center
- 1F. フィットネスセンター

Saturday  
土曜日

9:00 – 10:00

Beauty  
Body Wave  
美ユーティー  
ボディウエーブ

- Fee : free
- 料金:無料
- 1F. Fitness Center
- 1F. フィットネスセンター

Sunday  
日曜日

Please come directly to the Fitness Center on the 1st. floor to join the activity  
Please wear moveable cloth for the activity

ご希望のアクティビティがございましたら、直接1Fフィットネスセンターへお越しください。  
動きやすい服装でご参加ください。