

ASICS Sports Complex TOKYO BAY STUDIO PROGRAMS

2021/1/13(Wed)-

※祝日のスタジオプログラムは、15時30分までとなります。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00	<Hypoxic day>			<Hypoxic day>		<Hypoxic day>	
7:30				7:15-8:15 【Morning YOGA】 YO			
8:00							
8:30						8:15-8:45 【★Power Training】 Trainer	8:15-8:45 【Functional Training】 RYUZI
9:00				9:00-10:00 【Clinical Pilates】 Anna			9:00-10:00 【Power YOGA】 RYUZI
9:30							
10:00							
10:30	10:15-11:15 【Hypoxic YOGA】 Tomo		10:15-10:45 【★Core Training】 Trainer			10:15-10:45 【★Core Training】 Trainer	10:15-11:15 【Shapeup TAKARA Training】 Takara
11:00							
11:30	11:30-12:30 【Hypoxic Pilates】 Akane		11:30-12:30 【Functional Conditioning】 幸村 亜美		11:15-11:45 【★Circuit Training】 Trainer	11:15-12:00 【★Boxing Cruise】 中野/伊藤	
12:00					12:00-13:00 【Physical Recovery】 曾田 容子		12:00-13:00 【Clinical Recovery Pilates】 Kazuho
12:30							
13:00							
13:30	13:15-14:15 【Pop Pilates】 Takara			13:15-14:00 【★Conditioning Stretch】 高橋/Trainer	13:30-14:30 【Clinical Pilates】 Takaco	13:15-14:15 【Hypoxic Pilates】 Mayu	
14:00							
14:30						14:30-15:30 【Hypoxic YOGA】 Mayu	
15:00							
18:00	18:00-18:45 【Hypoxic Pilates】 RYUZI		18:00-19:00 【Yamuna Body Rolling】 池畑 薫	18:00-19:00 【GYROKINESIS®】 秋満 彩子	18:00-18:30 【Conditioning Stretch YOGA】 Ran		
18:30							
19:00	19:00-19:30 【Conditioning Stretch】 RYUZI				18:45-19:30 【Recovery YOGA】 Ran		
19:30							
20:00							

■ : HYPOXIC class
 ■ : YOGA class
 ■ : PILATES class
 ■ : TRAINING class
 ■ : DANCE class
 ■ : OTHERS
 ★当施設トレーナーによるクラス