

ASICS Sports Complex TOKYO BAY STUDIO PROGRAMS

2021/4/14 (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						8:15-8:45 【★Power Training】 Trainer	8:15-8:45 【★Circuit Training】 Trainer
8:30							
9:00				9:00-10:00 【Clinical Pilates】 Akane			9:00-9:45 【★Balance Training】 Trainer
9:30							
10:00			10:00-11:00 【Functional Conditioning YOGA】 幸村 亜美			10:15-10:45 【★Core Training】 Trainer	10:15-11:15 【Shapeup TAKARA Training】 Takara
10:30	10:15-11:15 【Basic YOGA】 Tomo						
11:00					11:15-11:45 【★Boxing Circuit】 Trainer	11:00-11:45 【★Rhythm Shapeup】 Trainer	
11:30	11:30-12:30 【Hypoxic Pilates】 Akane						
12:00					12:00-13:00 【Physical Recovery】 曾田 容子		12:00-13:00 【Clinical Recovery Pilates】 Kazuho
12:30							
13:00			13:15-13:45 【★Functional Moving】 Trainer	13:00-14:00 【Active YOGA】 曾田 容子		13:15-14:15 【Hypoxic Pilates】 Mayu	
13:30	13:15-14:15 【Pop Pilates】 Takara				13:30-14:30 【Clinical Pilates】 Takaco		
14:00							
14:30						14:30-15:30 【Hypoxic YOGA】 Mayu	
15:00							
18:00	18:00-19:00 【Power YOGA】 Ran		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	19:15-19:45 【★Circuit Training】 Trainer		19:15-20:15 【Standard Pilates】 池畑 薫	19:15-20:00 【Active Core Stretch】 高橋/Trainer	18:45-19:45 【Recovery YOGA】 Ran		
19:30							
20:00	20:00-20:30 【Conditioning Stretch】 Trainer						
20:30							
21:00							
21:30	■ : 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						