

# ASICS Sports Complex TOKYO BAY STUDIO PROGRAMS

※祝日のスタジオプログラムは、一部時間帯・内容が変更となります。

2021/11/1 (MON)~

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00	<Hypoxic day>			<Hypoxic day>		<Hypoxic day>	
7:30	7:15-8:00 【Morning YOGA】 杉山 一三		7:15-8:00 【Pelvic Adjustment】 杉山 一三	7:15-8:15 【Morning YOGA】 YO	7:15-8:15 【Morning Flow YOGA】 美雪		
8:00	Level.★☆☆☆		Level.★☆☆☆	Level.★☆☆☆	Level.★☆☆☆		
8:30						8:15-8:45 【Power Training】 MENS Trainer	8:15-9:00 【Dance&Stretch Core Training】 MASAYUKI
9:00						Level.★★★★	Level.★★★★
9:30				9:00-10:00 【Clinical Pilates】 Akane		9:15-9:45 【Core Training】 高橋/Trainer	
10:00				Level.★☆☆☆		Level.★★★★	
10:30						10:15-11:15 【Core Control YOGA】 曾田 容子	10:15-11:15 【Shapeup TAKARA Training】 Takara
11:00			11:15-11:45			Level.★★★☆☆	Level.★★★★
11:30			【Step Shapeup& balanceball】 永井/Trainer	11:15-11:45 【Core & Hipup】 永井/Trainer	11:15-11:45 【Circuit Training】 Trainer		
12:00	11:30-12:30 【Standard Pilates】 Akane		Level.★★★★☆	Level.★★★★☆	Level.★★★★★		
12:30	Level.★★☆☆☆		12:00-13:00 【Neutral Spine ~姿勢調整~】 幸村 亜美		12:00-13:00 【Physical Recovery】 曾田 容子	12:00-13:00 【Music Slow YOGA】 曾田 容子	12:00-13:00 【Clinical Recovery Pilates】 Kazuho
13:00			Level.★☆☆☆		Level.★☆☆☆	Level.★☆☆☆	Level.★☆☆☆
13:30	13:15-14:15 【Pop Pilates】 Takara					13:30-14:30 【Energy Flow YOGA】 MASAYUKI	13:15-14:00 【Core Pilates】 Kazuho
14:00	Level.★★★★★					Level.★★★★☆	Level.★★☆☆☆
14:30							14:15-15:15 【Power YOGA】 Ran
15:00						14:45-15:45 【Refresh Flow YOGA】 MASAYUKI	Level.★★★★★
15:30						Level.★☆☆☆	15:30-16:30 【Relax YOGA】 Ran
16:00							Level.★☆☆☆
16:30							
18:00	18:00-19:00 【Energy Flow YOGA】 美雪		18:00-18:45 【Rhythmic YOGA】 上田 亜希子	18:00-19:00 【GYROKINESIS®】 秋満 彩子	18:00-18:30 【Conditioning Stretch YOGA】 Ran		
18:30	Level.★★☆☆☆		Level.★★☆☆☆	Level.★☆☆☆	Level.★☆☆☆		
19:00			19:00-19:45 【Relax Method】 上田 亜希子	19:15-19:45 【Rhythm Shapeup】 高橋/Trainer	18:45-19:45 【Power YOGA】 Ran		
19:30	19:15-20:15 【Deep Stretch YOGA】 美雪		Level.★☆☆☆	Level.★★★★★	Level.★★★★☆		
20:00	Level.★☆☆☆						
20:30							
21:00							

- : YOGA
- : PILATES
- : TRAINING
- : CONDITIONING
- 初心者向け
- 燃焼クラス