

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。

2021/12/1 (WED)~

| | 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 Level.★★★★ | 8:15-9:00 【Dance&Stretch Core Training】 MASAYUKI Level.★★★★ |
| 9:00 | | | | 9:00-10:00 【Clinical Pilates】 Akane Level.★☆☆☆ | | 9:15-9:45 【Core Training】 高橋/Trainer Level.★★★★ | |
| 9:30 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | 10:15-11:15 【Core Control YOGA】 曾田 容子 Level.★★★☆☆ | 10:15-11:15 【Shapeup TAKARA Training】 Takara Level.★★★★ |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | | | 11:15-11:45 【Step Shapeup& balanceball】 永井/Trainer Level.★★★★☆ | 11:15-11:45 【Core & Hipup】 永井/Trainer Level.★★★★☆ | 11:15-11:45 【Circuit Training】 Trainer Level.★★★★ | | |
| 11:30 | 11:30-12:30 【Standard Pilates】 Akane Level.★★☆☆☆ | | | | | | |
| 12:00 | | | 12:00-13:00 【Neutral Spine ~姿勢調整~】 幸村 亜美 Level.★☆☆☆☆ | | | 12:00-13:00 【Music Slow YOGA】 曾田 容子 Level.★☆☆☆☆ | 12:00-13:00 【Clinical Recovery Pilates】 Kazuho Level.★☆☆☆☆ |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | 13:15-14:15 【Pop Pilates】 Takara Level.★★★★ | | | | | 13:30-14:30 【Energy Flow YOGA】 MASAYUKI Level.★★★★☆ | 13:15-14:00 【Core Pilates】 Kazuho Level.★★☆☆☆ |
| 13:30 | | | | | | | 14:15-15:15 【Power YOGA】 Ran Level.★★★★ |
| 14:00 | | | | | | 14:45-15:45 【Refresh Flow YOGA】 MASAYUKI Level.★☆☆☆☆ | 15:30-16:30 【Relax YOGA】 Ran Level.★☆☆☆☆ |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00-19:00 【Energy Flow YOGA】 美雪 Level.★★☆☆☆ | | 18:00-18:45 【Rhythmic YOGA】 上田 亜希子 Level.★★☆☆☆ | 18:00-19:00 【GYROKINESIS®】 秋満 彩子 Level.★☆☆☆☆ | 18:00-18:30 【Conditioning Stretch YOGA】 Ran Level.★☆☆☆☆ | | |
| 18:30 | | | | | 18:45-19:45 【Power YOGA】 Ran Level.★★★★☆ | | |
| 19:00 | 19:15-20:15 【Deep Stretch YOGA】 美雪 Level.★☆☆☆☆ | | 19:00-19:45 【Relax Method】 上田 亜希子 Level.★☆☆☆☆ | 19:15-19:45 【Rhythm Shapeup】 高橋/Trainer Level.★★★★ | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

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