

ASICS Sports Complex TOKYO BAY ONLINE FITNESS

2022/1/5 (WED) ~

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|--------------------------------|--|-----|-------------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------|
| <MORNING PROGRAM> | | | | | | | |
| 8:00 | 8:00-8:30 【Core&Weekly Part Training】 | | 8:00-8:30 【Cardio Exercise】 | 8:00-8:30 【Active Core Stretch】 | 8:00-8:30 【Basic Body Weight Exercise】 | 8:00-8:30 【Balance Training】 | 8:00-8:30 【Circuit Training】 |
| 8:30 | ★★★ | | ★★★★ | ★★ | ★★ | ★★ | ★★★★ |
| 12:00 | 12:15-12:30 【Refresh Stretch】 | | | | 12:15-12:30 【Refresh Stretch】 | 12:00-12:45 【Basic YOGA】 | |
| 12:30 | ★ | | | | ★ | ★★ | |
| <NIGHT PROGRAM> | | | | | | | |
| 20:15 | 20:15-20:45 【Conditioning Stretch】 | | 20:15-20:45 【Meditation Stretch】 | | 20:15-20:45 【Core Training】 | | |
| 20:45 | ★ | | ★ | | ★★★ | | |

: Conditioning
 : Mobility
 : Strength

Conditioning- 身体の調子を整えていくプログラム-

| プログラム名 | 強度 | 内容 |
|----------------------|----|---|
| Refresh Stretch | ★ | 凝り固まっている身体を短い時間で動かし、気持ちも身体もリフレッシュ！ |
| Conditioning Stretch | ★ | 静的・動的ストレッチを組み合わせた身体の機能性を高めるプログラム |
| Meditation Stretch | ★ | ストレッチとメディテーションを組み合わせたクラス。自然のペースで呼吸し、呼吸に意識をむけることで、身体の状態に気づきを与えながら身体を動かしていきましょう |
| Basic YOGA | ★★ | 基本的なヨガのポーズを丁寧にっていきます。また呼吸法を取り入れて自律神経にアプローチし、身体の柔軟性や体幹の強さを養うことと同時に、心のバランスも整えていくクラス |

Mobility- 柔軟性を高め、可動域を広げることでカラダ本来の動きをとり戻すことを目指すプログラム-

| | | |
|---------------------|------|---|
| Active Core Stretch | ★★ | 呼吸を深め、コアを鍛え、体を整える事を意識した動きで構成された、力強くかつ柔軟な身体をつくるアクティブなコンディショニングストレッチクラス |
| Balance Training | ★★ | 不安定な姿勢で動きを繰り返すことで体の安定性、対応力を高めるクラス |
| Cardio Exercise | ★★★★ | 心肺機能の向上や脂肪燃焼を主な目的にした有酸素系プログラム。30分間リズムに合わせて動き続け、ココロもカラダもリフレッシュしましょう！ |

Strength- 主要な筋肉群をひとつずつコントロールしながらトレーニングを行うプログラム-

| | | |
|-----------------------------|------|---|
| Basic Body Weight Exercise | ★★ | 正しいトレーニングフォームを習得することで、より機能的に動ける身体づくりを目指しましょう！ |
| Core & Weekly Part Training | ★★★ | 身体のコアとなる体幹に近い部分から意識的、優先的に鍛えるトレーニングです。週ごとにアプローチする部位を変えてトレーニングしていきます |
| Core Training | ★★★ | 体幹・コアを鍛えるトレーニング！姿勢の改善や日常動作機能の向上効果が得られたり、身体をうまくコントロールするスキルがつけることをめざします |
| Circuit Training | ★★★★ | 休みなく全身を動かし、筋力アップと脂肪燃焼効果を高めるプログラム |

■注意事項

- ・こちらのプログラムはASC会員限定となります。第三者へのURLの共有はお控えください。
- ・トレーニング中はトレーナーが動きやフォームのチェックを行いますので、可能な範囲でビデオをONに設定してご参加ください（OFFでも問題ございません）。
- ・弊社が配信する本サービスに係る知的財産権、その他一切の権利は弊社に帰属します。・本サービスに関する留意事項に違反したお客様については、今後本サービスの利用をお断りする場合があります。
- ・体調管理、安全配慮はおお客様ご自身で行ってください。本サービスの利用に起因又は関連してお客様に傷病、その他損害が発生した場合であっても、当社の指示に基づくものである場合を除き、弊社は一切責任を負いません。
- ・弊社は、通信機器設備等の不具合若しくは障害が生じた場合、又は天災地変、その他やむを得ない事情により本サービスの提供が困難となった場合は、本サービスを中断又は中止し、又は本サービスの提供を終了する場合があります。

■禁止事項

- ・コンテンツ及びプライバシー保護のため、トレーニング中の録音録画はお控えください。オンライントレーニング中は、弊社も録画機能は使用いたしません。
- ・本サービスを通じて取得した情報を複製、販売、出版、公開その他の方法で使用する行為。・弊社、他の参加者の個人情報、肖像権その他一切の権利を侵害する行為もしくはそのおそれのある行為。
- ・本サービスの運営を妨害する行為。・他の参加者による本サービスの利用を妨害する行為。