

# 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。

2022/1/5 (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							8:15-9:00 【Dance&Stretch Core Training】 MASAYUKI
9:00							Level.★★★★
9:30				9:00-10:00 【Clinical Pilates】 Akane Level.★☆☆☆		9:15-9:45 【Power Training】 MENS Trainer Level.★★★★★	9:15-10:00 【Rhythm Power Pilates】 Marie Level.★★★☆☆
10:00							
10:30							10:15-11:15 【Shapeup TAKARA Training】 Takara Level.★★★★★
11:00			11:15-11:45				
11:30		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 【Rhythm Shapeup】 高橋/Trainer Level.★★★★★			
12:00	11:30-12:30 【Standard Pilates】 Akane Level.★★☆☆☆		12:00-13:00 【Neutral Spine ~姿勢調整~】 幸村 亜美 Level.★☆☆☆☆			12:00-13:00 【Core Control YOGA】 Naho Level.★★★☆☆	12:00-13:00 【Clinical Recovery Pilates】 Kazuho Level.★☆☆☆☆
12:30							
13:00	13:15-14:15 【Pop Pilates】 Takara Level.★★★★★						
13:30						13:30-14:30 【Energy Flow YOGA】 MASAYUKI Level.★★★★☆	13:15-14:00 【Core Pilates】 Kazuho Level.★★☆☆☆
14:00							
14:30							
15:00						14:45-15:45 【Refresh Flow YOGA】 MASAYUKI Level.★☆☆☆☆	14:45-15:45 【Relax YOGA】 Ran Level.★☆☆☆☆
15:30							
16:00							
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			19:00-19:45 【Relax Method】 上田 亜希子 Level.★☆☆☆☆	19:15-19:45 【Circuit Training】 Trainer Level.★★★★★			
19:30	19:15-20:15 【Deep Stretch Basic YOGA】 美雪 Level.★☆☆☆☆						
20:00							
20:30							
21:00							

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