

ASICS Sports Complex

ONLINE FITNESS SCHEDULE

2023/2/1 (WED) ~

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<MORNING PROGRAM>							
8:00	8:00-8:30 【Balance Training】		8:00-8:30 【Cardio Exercise】	8:00-8:30 【Basic Body Weight Exercise】	8:00-8:30 【Core & Seasonal Training】	8:00-8:30 【Power Training】	8:00-8:30 【Circuit Training】
8:30	★★☆☆☆		★★★★★	★★☆☆☆	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★★
12:00						12:00-12:45 【YOGA】 ※毎週プログラム 変更！	
12:30					4日：Basic YOGA 11日：Refresh Flow YOGA 18日：Power YOGA 25日：Stretch&YOGA —可動域向上—	★~★★★★	
<NIGHT PROGRAM>							
20:15			20:15-20:45 【Active Core Stretch】		20:15-20:45 【Meditation Stretch】		
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
Meditation Stretch	★☆☆☆☆	ストレッチとメディテーションを組み合わせたプログラム 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！
Refresh Flow Yoga	★☆☆☆☆	動きを繋ぎながら流れるようにポーズを行い呼吸を身体に取り入れていきます。心身ともにリラックス・リフレッシュを目的としたクラス
Stretch&YOGA— 可動域向上—	★☆☆☆☆	ストレッチやヨガなどで筋肉の柔軟性と関節が動く範囲の広さを向上させるクラス 可動域が向上することにより、ケガの軽減が期待でき、またパフォーマンスの向上に効果的！身体が硬い方もお気軽にご参加ください！
Basic YOGA	★★☆☆☆	基本的なヨガのポーズを丁寧にを行うクラス 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きましょう
Power YOGA	★★★★☆	柔軟性や全身のバランス力向上に繋がり、筋膜リリースも含めた、初心者から上級者まで楽しめてさまざまな競技に生かすことができる ヴィンヤサスタイルのヨガクラス

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プログラム
Balance Training	★★☆☆☆	不安定な姿勢で動きを繰り返すことで体の安定性、対応力を高めるプログラム
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 & Seasonal Training	★★★☆☆	体幹・コアを鍛えるトレーニングと季節に応じて「代謝アップメニュー」や「気になる部位にポイントを絞ったトレーニング」などを行うプログラム 身体をうまくコントロールするスキルを身につけながら、季節のテーマに応じてトレーニングしていきましょう！
Power Training	★★★★☆	筋肉に抵抗をかける動作を繰り返す行うクラスです。スクワットや腕立て伏せのような全身の動きを取り入れたクラスです。筋力向上や神経系の改善にも効果的です。
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

【強度】

- ★☆☆☆☆：Relax・・・ゆったりとした動作を通じて気持ちよさを感じたい方、日常のルーティーン作りに
- ★★☆☆☆：Light・・・基本動作を正しく実施できるようになりたい方、楽しくトレーニングをしたいときに
- ★★★☆☆：Middle・・・ご自身の身体を機能的に使いたい方、基本動作により強度をかけてトレーニングをしたいときに
- ★★★★☆：Active・・・身体の引き締めや筋力アップを目指す方、トレーニングを通じて達成感を得たいときに
- ★★★★★：Hard・・・脂肪燃焼や筋力向上を目指す方、よりハードなトレーニングで呼吸的にも身体的にも追い込みたいときに

ASICS Sports Complex

ONLINE FITNESS TRAINER LIST

ASICS Sports Complex TOKYO BAYの
パーソナルトレーナー・インストラクターがレッスンを担当いたします。



高橋 史江
FUMIE TAKAHASHI



永井 優子
YUKO NAGAI



三浦 勇人
HAYATO MIURA



北村 拓也
TAKUYA KITAMURA



MASAYUKI