

# ASICS Sports Complex TOKYO BAY ONLINE FITNESS PROGRAMS

※スケジュールは一例です。週によって実施時間・内容は異なります。  
※日によって、実施がない日もございます。

|       | MON                               | TUE | WED                          | THU                       | FRI                                 | SAT                               | SUN                             |
|-------|-----------------------------------|-----|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 7:00  |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |
| 7:30  |                                   |     |                              |                           | 7:15-7:45<br>【Core Training】        |                                   |                                 |
| 8:00  |                                   |     | 8:00-8:30<br>【Boxing Cruise】 |                           | 8:00-8:30<br>【Conditioning stretch】 |                                   |                                 |
| 8:30  |                                   |     |                              |                           |                                     | 8:15-8:45<br>【Hip Up Training】    |                                 |
| 9:00  |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |
| 9:30  |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   | 9:15-9:45<br>【Balance Training】 |
| 10:00 |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |
| 10:30 |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   | 10:15-10:45<br>【Power Training】 |
| 11:00 |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |
| 16:00 |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |
| 16:30 |                                   |     |                              |                           |                                     | 16:15-16:45<br>【Circuit Training】 |                                 |
| 17:00 |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |
| 17:30 |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |
| 18:00 |                                   |     |                              | 18:00-18:45<br>【凝り緩和Yoga】 |                                     |                                   |                                 |
| 18:30 | 18:15-18:45<br>【Circuit Training】 |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |
| 19:00 |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |
| 19:30 | 19:15-19:45<br>【経絡stretch】        |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |
| 20:00 |                                   |     |                              |                           |                                     |                                   |                                 |

■ : YOGA class   ■ : TRAINING class   ■ : OTHERS