

# ASICS Sports Complex TOKYO BAY ONLINE FITNESS

2021/10~

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
8:00	8:00~8:30 【Core&Weekly Part Training】		8:00~8:30 【Cardio Exercise】	8:00~8:30 【Core&Weekly Part Training】	8:00~8:30 【Basic Body Weight Exercise】	8:00~8:30 【Balance Training】	8:00~8:15 【Circuit Training】 8:15~8:30 【HIIT】
8:30	★★★		★★★	★★★	★★★	★★	★★★★/★★★★★
9:00						9:00~9:45 【Power YOGA】	
9:45						★★★	
12:15	12:15~12:30 【Refresh Stretch】		12:15~12:30 【8 weeks Stretch Challenge】	12:15~12:30 【Refresh Stretch】	12:15~12:30 【8 weeks Stretch Challenge】		
12:30	★		★	★	★		
19:00							
19:30							
20:00			20:00~20:30 【経絡Stretch】		20:00~20:30 【Active Core Stretch】		
20:30			★		★★		

: 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！
8weeks Stretch Challenge	★	テーマを決めて 8 週間チャレンジをしていくプログラム！ 「変化を楽しみましょう！」★今回のテーマは“股関節”
経絡Stretch	★	全身に張り巡らされた経絡をストレッチで刺激しコンディションを最大限整えましょう

## 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
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ァンヤスタイルのヨガクラス
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。
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
HIIT	★★★ ★★	高強度インターバルトレーニング