

ASICS Sports Complex TOKYO BAY STUDIO PROGRAMS

2020/4/1(WED)~
※祝日のスタジオプログラムは、15時30分までとなります。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00	<Hypoxic day>			<Hypoxic day>		<Hypoxic day>	
7:30				7:15-8:15 【Morning YOGA】 YO			
8:00							
8:30							
9:00				9:00-10:00 【Clinical Pilates】 Anna		9:00-10:00 【Hypoxic YOGA】 Itsuki	9:00-10:00 【GYROKINESIS®】 佐久良
9:30							
10:00							
10:30	10:15-11:15 【Hypoxic YOGA】 三村 朋美					10:15-10:45 【★Core Training】 栗田/伊藤	10:15-11:15 【Shapeup TAKARA Training】 Takara
11:00							
11:30						11:15-11:45 【★Power Training】 山田 晋忠	
12:00	11:30-12:30 【Hypoxic Pilates】 Shiori		11:30-12:30 【Functional Conditioning】 幸村 亜美	12:00-13:00 【Tahitian Dance】 YOSSY	12:00-13:00 【Physical Recovery】 曾田 容子		
12:30							
13:00							
13:30	13:15-14:15 【Pop Pilates】 Takara			13:15-14:15 【Physical Recovery】 YOSSY	13:30-14:30 【Clinical Pilates】 Takaco	13:15-14:15 【Hypoxic Pilates】 Mayu	13:15-14:15 【YOGA】
14:00							
14:30	14:30-15:30 【Sound Meditation】 Itsuki		14:30-15:30 【HOUSE】 SHU_HEI			14:30-15:30 【Hypoxic YOGA】 Mayu	14:30-15:30 【Hip Hop】 SOFIA
15:00							
15:30							
18:00	18:00-19:00 【Hypoxic Pilates】 RYUZI		18:00-19:00 【Yamuna Body Rolling】 池畑 薫	18:00-19:00 【GYROKINESIS®】 秋満 彩子			
18:30							
19:00	19:15-19:45 【Circuit Training】 RYUZI				19:15-19:45 【Conditioning Stretch】 Haruka		
19:30			19:15-20:15 【Standard Pilates】 池畑 薫	19:15-20:15 【Spinal Flow】 Itsuki			
20:00	20:00-20:30 【Conditioning Stretch】 RYUZI				20:00-21:00 【Pop Pilates】 Haruka		
20:30							
21:00							
21:30							

■ : HYPOXIC class
 ■ : YOGA class
 ■ : PILATES class
 ■ : TRAINING class
 ■ : DANCE class
 ■ : OTHERS

★当施設トレーナーによるトレーニングクラス