

# ASICS Sports Complex TOKYO BAY STUDIO PROGRAMS

2020/9/1(Tue)~

※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						8:15-8:45 【★Power Training】 山田/小形	8:15-8:45 【Functional Training】 RYUZI
8:30							
9:00			9:15-9:45 【★Core Training】 Trainer	9:00-10:00 【Clinical Pilates】 Anna			9:00-10:00 【Power YOGA】 RYUZI
9:30							
10:00							
10:30	10:15-11:15 【Hypoxic YOGA】 tomo					10:15-10:45 【★Core Training】 栗田/中野	10:15-11:15 【Shapeup TAKARA Training】 Takara
11:00							
11:30	11:30-12:30 【Hypoxic Pilates】 Shiori		11:30-12:30 【Functional Conditioning】 幸村 亜美		11:15-11:45 【★Circuit Training】 Trainer	11:15-12:00 【★Boxing Cruise】 中野/伊藤	
12:00					12:00-13:00 【Physical Recovery】 曾田 容子		
12:30							
13:00							
13:30	13:15-14:15 【Pop Pilates】 Takara				13:30-14:30 【Clinical Pilates】 Takaco	13:15-14:15 【Hypoxic Pilates】 Mayu	
14:00							
14:30						14:30-15:30 【Hypoxic YOGA】 Mayu	
15:00							
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		<p>毎月最終土曜日は 標高3,000m相当での クラスとなります。</p>	
18:30							
19:00	19:15-19:45 【Circuit Training】 RYUZI			19:15-20:15 【Breath meditation YOGA】 上田 亜希子	19:15-19:45 【Conditioning Stretch】 Haruka		
19:30			19:15-20:15 【Standard Pilates】 池畑 薫				
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クラス