

ASICS Sports Complex TOKYO BAY STUDIO PROGRAMS

2020/10/1(Thu)~

※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				9:00-10:00 【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】 Trainer			10:15-10:45 【★Core Training】 中野/Trainer	10:15-11:15 【Shapeup TAKARA Training】 Takara	
11:00								
11:30	11:30-12:30 【Hypoxic Pilates】 Akane		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		12:00-13:00 【Clinical Recovery Pilates】 Kazuho	
12:30								
13:00								
13:30	13:15-14:15 【Pop Pilates】 Takara			13:15-14:00 【★Conditioning Stretch】 高橋/Trainer	13:30-14:30 【Clinical Pilates】 Takaco	13:15-14:15 【Hypoxic Pilates】 Mayu		
14:00								
14:30								
15:00						14:30-15:30 【Hypoxic YOGA】 Mayu		
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				19:15-19:45 【Conditioning Stretch】 Haruka			
19:30			19:15-20:15 【Standard Pilates】 池畑 薫	19:15-20:15 【Breath meditation Method】 上田 亜希子				
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