

ASICS Sports Complex TOKYO BAY STUDIO PROGRAMS

2020/11/1(Sun)~

※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						8:15-8:45 【★Power Training】 山田/小形	8:15-8:45 【Functional Training】 RYUZI
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	18:00-18:30 【Conditioning Stretch YOGA】 Ran	毎月最終土曜日は 標高3,000m相当での クラスとなります。	
18:30							
19:00	19:15-19:45 【Circuit Training】 RYUZI		19:15-20:15 【Standard Pilates】 池畑 薫	19:15-20:15 【Breath meditation Method】 上田 亜希子	18:45-19:45 【Recovery YOGA】 Ran		
19:30							
20:00	20:00-20:30 【Conditioning Stretch】 RYUZI						
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