

ASICS Sports Complex TOKYO BAY STUDIO PROGRAMS

2023.02.01 (WED) ~

: YOGA
 : PILATES
 : TRAINING
 : CONDITIONING
🏠 初心者クラス
 🔥 燃焼クラス

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	<Hypoxic day>			<Hypoxic day>		<Hypoxic day>	
Morning			🏠 7:15-8:00 Pelvic Adjustment ~骨盤調整~ 杉山 一三	🏠 7:15-8:15 Morning YOGA YO	🏠 7:15-8:15 Morning Flow YOGA MASAYUKI		
			Level. ★★☆☆☆	Level. ★★☆☆☆	Level. ★★☆☆☆		
				9:00-10:00 Clinical Pilates Akane		🔥 9:15-9:45 Core Training 高橋 / Trainer	🔥 9:15-10:00 Core Power Exercise Marie
				Level. ★★☆☆☆		Level. ★★★★★☆	Level. ★★★★★★
Daytime	11:30-12:30 Standard Pilates 渡辺 理恵		🔥 11:15-11:45 Trainer's Program A 三浦 / Trainer	🔥 11:15-11:45 Trainer's Program B 北村 / Trainer	🔥 11:15-11:45 Trainer's Program C 高橋 / Trainer		🔥 10:15-11:15 Shapeup TAKARA Training Takara
	Level. ★★☆☆☆		【隔週プログラム】	【隔週プログラム】	【隔週プログラム】		Level. ★★★★★★
			12:00-13:00 【Conditioning】 幸村 亜美			12:00-13:00 Core Control YOGA Naho	12:00-13:00 Clinical Recovery Pilates Kazuho
			【隔週プログラム】			Level. ★★★★★☆	Level. ★☆☆☆☆
						🔥 13:30-14:15 Dance & Stretch Core Training MASAYUKI	13:15-14:00 Core Pilates Kazuho
						Level. ★★★★★☆	Level. ★★★★★☆
						14:30-15:30 Refresh Flow YOGA MASAYUKI	🏠 14:45-15:45 Relax YOGA 杉山 一三
					Level. ★☆☆☆☆	Level. ★☆☆☆☆	
Night	🔥 19:30-20:30 【Refresh】 美雪		🏠 19:30-20:30 【Relax】 若菜 真子				
	【隔週プログラム】		【隔週プログラム】				

<隔週プログラムスケジュール>

	Refresh <YOGA>	Trainer's Program A	Conditioning	Relax <YOGA>	Trainer's Program B	Trainer's Program C
担当	美雪	三浦 / Trainer	幸村 亜美	若菜 真子	北村 / Trainer	高橋 / Trainer
開催曜日	月曜日 / Night	水曜日 / Daytime	水曜日 / Daytime	水曜日 / Night	木曜日 / Daytime	金曜日 / Daytime
2/1~6 2/15~20	Energy Flow YOGA Level. ★★☆☆☆	Circuit Training Level. ★★★★★☆	Neutral Spine~姿勢調整~ Level. ★☆☆☆☆	Rhythmic YOGA Level. ★★☆☆☆	Power Training Level. ★★★★★☆	Rhythm Shapeup Level. ★★★★★☆
2/8~13 2/22~27	Deep Stretch Basic YOGA Level. ★☆☆☆☆	HIIT (High Intensity Interval Training) Level. ★★★★★★	Functional Conditioning YOGA Level. ★★☆☆☆	Relax YOGA Level. ★☆☆☆☆	Core & Hipup Level. ★★★★★☆	Balance Training Level. ★★☆☆☆