

TIME SCHEDULE

DAY 1 SESSION LEADERS



Chihiro
TRX YOGA コース
インストラクター



Mika
TRX コース
インストラクター



Makoto
TRX マスター
インストラクター



Hisaki
TRX コース
インストラクター



Matsu
TRX コース
インストラクター



Miho
TRX コース
インストラクター



Yuya
TRX コース
インストラクター

DAY1 7/16 (TUE)

SESSION TIMELINE

	TITLE	THEME	LEAD
10:15～	朝の身体に！ TRX YOGA FLOW	朝の身体を、流れるような動きで活動的にしていきましょう。 TRX YOGA FLOWはグループでの指導に大変おすすめです。	Chihiro
10:45～	1つで4刀流！ 新商品TRX YBellの ご紹介	TRX YBellはただのダンベルのような重りではありません。 実際にTRX YBellを触って、グループ指導やアウトドアでの 指導のしやすさを感じてください。	myzone® Matsu
11:15～	TRX サスペンション トレーニング × ピラティスの効果	TRXサスペンショントレーナーを使ってピラティスを行うことで 身体に起こる違いを体感してみましょう。グループ指導や パーソナルでのセッションにおすすめです。	Mika
11:45～	TRX サスペンション トレーニング × TRX YBellの グループワークアウト	TRXサスペンショントレーニングとTRX YBellのフュージョン。 少ないツールでもグループで多くのワークアウトが実現します。	myzone® Hisaki
12:15～	TRX YBell × YOGAの新しい発想	TRX YBellとYOGAの融合は、数多くあるYOGAの クラスとの差別化にもおすすめです。 パーソナルでもグループでも対応可能な内容です。	Chihiro
12:45～	Myzone × TRX チャレンジSPECIAL	5分間Myzoneをつけてブース内のTRXツールを使用して 動き、一番MEPsが高かった人にMZ- Switchプレゼント	myzone® 全員

※ 既にMZ-Switchをお持ちの方は、好きなカラーストラップをプレゼント！

TIME SCHEDULE

DAY1 7/16 (TUE)

SESSION TIMELINE

	TITLE	THEME	LEAD
13:15～	アスリート × TRX YBell トレーニング	様々なアスリートに必要なトレーニングを、 TRX YBellだけで幅広く行うことができます。 その秘密をご紹介します。	Miho
13:45～	TRX YBell × グループワークアウト	人数の多いグループワークアウトには多種類のツールが 必要でした。新商品TRX YBellがその問題を解決します。 また、グループ指導での鍵となる、TRXならではのコーチング システムをご紹介します。	myzone® Matsu
14:15～	TRXサスペンショントレーニング × グループワークアウト	TRXサスペンショントレーニングをグループで行ってみましょう。 TRXでは強度の変化や、様々な目的にあった内容に 合わせた指導が実現できます。	Yuya
14:45～	TRX サスペンション トレーニング × TRX YBellの モビリティワークアウト	TRXサスペンショントレーナーと TRX YBellを使って モビリティに特化したワークアウトをご紹介します。 パーソナルでもグループでも対応可能な内容となります。	myzone® Makoto
15:15～	TRXサスペンショントレーニング × 音楽との融合	TRXサスペンショントレーニングをフィットネス専用の音楽に合わせた 「オン・ザ・ビート」で行うと、音楽の力で楽しいワークアウトに繋がります。 グループで行うワークアウトにおすすめです。	Mika
15:45～	TRXファンクショナルツール × サーキットトレーニング	TRXの様々なファンクショナルツールを使ったサーキット トレーニングをご紹介します。サーキットトレーニングで 短時間で効果的に全身のワークアウトをすることができます。 パーソナルからグループの指導におすすめです。	myzone® Hisaki
16:15～	アスリート × TRXサスペンション トレーニング	様々なアスリートに必要なトレーニングを、どこでも持ち運べて どこでもできるTRXサスペンショントレーナーを使って実際に 体験してみましょう。自重負荷だけではないサスペンションの 魅力を体感してください。	Miho
16:45～	TRX YBell × グループワークアウト	人数の多いグループワークアウトにはたくさんの種類のツールが必要で した。TRX YBellがその問題を解決します。また、グループ指導で鍵とな る、TRXならではのコーチングシステムをご紹介します。	myzone® Makoto

SESSIONの合間に、1分間PUSH UPチャレンジを開催予定です。
ご参加いただいた方には、素敵なプレゼントをご用意しておりますので
ぜひ、チャレンジしてください！お待ちしております。

TIME SCHEDULE

DAY 2 SESSION LEADERS



Chihiro
TRX YOGA コース
インストラクター



Kaori
TRX シニアマスター
インストラクター



Makoto
TRX マスター
インストラクター



Hisaki
TRX コース
インストラクター



Kyo
TRX
インストラクター



Mika
TRX コース
インストラクター



Miho
TRX コース
インストラクター



Yuya
TRX コース
インストラクター

DAY2 7/17 (WED)

SESSION TIMELINE

	TITLE	THEME	LEAD
10:15~	TRX YBell × YOGAの 新しい発想	TRX YBellを使用したYOGAとの融合は、数多くあるYOGAの クラスとの差別化にもおすすめです。パーソナル指導からグループまで 幅広く指導が可能です。	Chihiro
10:45~	TRXサスペンショントレーニング ×モビリティワークアウト	TRX サスペンショントレーナーを使ってモビリティに 特化したワークアウトをご紹介します。 パーソナルでもグループでも対応可能な内容となります。	myzone® Yuya+Kyo
11:15~	TRXサスペンショントレーニング × TRX YBellのグループワークアウト	TRXサスペンショントレーニングと TRX YBellのフュージョン。 少ないツールでもグループで多くのワークアウトが実現します。	Hisaki
11:45~	アスリート × TRX YBell トレーニング	様々なアスリートに必要なトレーニングを、TRX YBellだけで 幅広く行うことができます。その秘密をご紹介します。	myzone® Miho
12:15~	TRXサスペンショントレーニング ×音楽との融合	TRXサスペンショントレーニングをフィットネス専用の音楽に合わせた 「オン・ザ・ビート」で行うと、音楽の力で楽しいワークアウトに繋がります。 グループで行うワークアウトにおすすめです。	Mika+Kyo
12:45~	TRXサスペンション トレーニング × TRX YBellのモビリティ ワークアウト	TRXサスペンショントレーナーと TRX YBellを使って モビリティに特化したワークアウトをご紹介します。 パーソナルでもグループでも対応可能な内容となります。	myzone® Makoto

TIME SCHEDULE

DAY2 7/17 (WED)

SESSION TIMELINE

	TITLE	THEME	LEAD
13:15～	TRX サスペンション トレーニング × リカバリー	TRXサスペンショントレーナーは激しいワークアウトだけのものではありません。 そして激しいワークアウトとセットで、リカバリーは必須です。 TRXでのリカバリーをご紹介します。	Kaori
13:45～	Myzone × TRX チャレンジSPECIAL	5分間Myzoneをつけてブース内のTRXツールを使用して 動き、一番MEPsが高かった人にMZ-Switchプレゼント ※ 既にMZ-Switchをお持ちの方は、好きなカラーストラップをプレゼント！	myzone® 全員
14:15～	TRXファンクショナルツール ×サーキットトレーニング	TRXの様々なファンクショナルツールを使ったサーキットトレーニング をご紹介します。サーキットトレーニングで短時間で効果的に全身の ワークアウトをすることができます。パーソナルからグループの指導に おすすめです。	Hisaki
14:45～	TRX サスペンション トレーニング × グループワークアウト	TRXサスペンショントレーニングをグループで 行ってみましょう。TRXでは強度の変化や、様々な目的にあった 内容に合わせた指導が実現できます。	myzone® Yuya
15:15～	アスリート ×TRXサスペンショントレーニング	様々なアスリートに必要なトレーニングを、どこでも持ち運べてどこでも できるTRXサスペンショントレーナーを使って実際に体験してみましょう。 自重負荷だけではないサスペンションの魅力を体感してください。	Miho
15:45～	TRXサスペンション トレーニング ×ピラティスの効果	TRXサスペンショントレーナーでピラティスを行うことで 身体に起こる違いを体感してみましょう。 グループ指導やパーソナルでのセッションにおすすめです。	myzone® Mika
16:15～	TRXYBell × グループワークアウト	人数の多いグループワークアウトにはたくさんの種類のツールが 必要でした。TRX YBellがその問題を解決します。 また、グループ指導で鍵となる、TRXならではのコーチング システムをご紹介します。	Makoto
16:45～	TRX サスペンション トレーニング × モビリティワークアウト	TRXサスペンショントレーナーを使ってモビリティに特化した ワークアウトをご紹介します。 パーソナルでもグループでも対応可能な内容となります。	myzone® Yuya

SESSIONの合間に、1分間PUSH UPチャレンジを開催予定です。
ご参加いただいた方には、素敵なプレゼントをご用意しておりますので
ぜひ、チャレンジしてください！お待ちしております。

TIME SCHEDULE

DAY 3 SESSION LEADERS



Chihiro
TRX YOGA コース
インストラクター



Takuma
TRX コース
インストラクター



Makoto
TRX マスター
インストラクター



Matsu
TRX コース
インストラクター



Mika
TRX コース
インストラクター



Miho
TRX コース
インストラクター



Yuya
TRX コース
インストラクター

DAY3 7/18 (THU)

SESSION TIMELINE

	TITLE	THEME	LEAD
10:15~	アスリート × TRX YBell トレーニング	様々なアスリートに必要なトレーニングを、TRX YBellだけで幅広く行うことができます。その秘密をご紹介します。	Miho
10:45~	TRX サスペンション トレーニング × モビリティワークアウト	TRXサスペンショントレーナーを使ってモビリティに特化したワークアウトをご紹介します。 パーソナルでもグループでも対応可能な内容となります。	myzone® Matsu
11:15~	TRXサスペンショントレーニング × グループワークアウト	TRXサスペンショントレーニングをグループで行ってみましょう。 TRXでは強度の変化や、様々な目的にあった内容に合わせた指導が実現できます。	Yuya
11:45~	Myzone × TRX チャレンジSPECIAL	5分間Myzoneをつけてブース内のTRXツールを使用して動き、一番MEPsが高かった人にMZ-Switchプレゼント ※ 既にMZ-Switchをお持ちの方は、好きなカラーストラップをプレゼント！	myzone® 全員
12:15~	TRXファンクショナルツール × サーキットトレーニング	TRXの様々なファンクショナルツールを使ったサーキットトレーニングをご紹介します。 サーキットトレーニングで短時間で効果的に全身のワークアウトをすることができます。 パーソナルからグループの指導におすすめです。	Takuma
12:45~	TRX YBell × グループワークアウト	人数の多いグループワークアウトにはたくさんの種類のツールが必要でした。TRX YBellがその問題を解決します。 また、グループ指導で鍵となる、TRXならではのコーチングシステムをご紹介します。	myzone® Mika

TIME SCHEDULE

DAY3 7/18 (THU)

SESSION TIMELINE

	TITLE	THEME	LEAD
13:15～	TRXサスペンション トレーニング × TRX YBellのモビリティ ワークアウト	TRXサスペンショントレーナーとTRX YBellを使って モビリティに特化したワークアウトをご紹介します。 パーソナルでもグループでも対応可能な内容となります。	Makoto
13:45～	アスリート × TRXサスペンション トレーニング	様々なアスリートに必要なトレーニングを、 TRX YBellだけで幅広く行うことができます。 その秘密をご紹介します。	myzone [®] Miho
14:15～	TRX YBell × YOGAの新しい発想	TRX YBellを使用したYOGAとの融合は、数多くあるYOGAのクラスとの差 別化にもおすすめです。パーソナル指導からグループまで幅広く 指導が可能です。	Chihiro
14:45～	TRX YBell × グループワークアウト	人数の多いグループワークアウトにはたくさんの種類のツールが必要で した。TRX YBellがその問題を解決します。また、グループ指導で鍵とな る、TRXならではのコーチングシステムをご紹介します。	myzone [®] Matsu
15:15～	TRXサスペンショントレーニング ×モビリティワークアウト	TRXサスペンショントレーナーを使ってモビリティに特化したワークアウト をご紹介します。パーソナルでもグループでも対応可能な内容となります。	Yuya
15:45～	TRX サスペンション トレーニング × YBellの グループワークアウト	TRX サスペンショントレーニング と TRX YBellのフュージョン。 少ないツールでもグループで多くのワークアウトが実現します。	myzone [®] Takuma
16:15～	TRXサスペンション トレーニング×ピラティスの効果	TRXサスペンショントレーナーでピラティスを行うことで 身体に起こる違いを体感してみましょう。 グループ指導やパーソナルでのセッションにおすすめです。	Mika
16:45～	TRX YOGA FLOW × リカバリー	1日の終わりにTRX YOGA FLOWでのリカバリーはいかがでしょう？ TRX YOGA FLOWはグループでの指導に大変おすすめです。	Chihiro

SESSIONの合間に、1分間PUSH UPチャレンジを開催予定です。
ご参加いただいた方には、素敵なプレゼントをご用意しておりますので
ぜひ、チャレンジしてください！お待ちしております。