AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	月		火		木		金		土		日	
	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト
9:00	GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING	
	9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45	
	CUSTOMIZED-S		美尻-S		CUSTOMIZED-S		CUSTOMIZED-S		CUSTOMIZED-S		CUSTOMIZED-S	
10:00	10:00-10:15	10:00-10:15	10:00-10:15	10:00-10:15	10:00-10:15	10:00-10:15	10:00-10:15	10:00-10:15	10:00-10:30		10:00-10:30	
	バランス-S	R-ストレッチ	バランス-S	R-CORE	美腹-S	R-CORE	美腹-S	R-ストレッチ	CUSTOMIZED	10:15-11:00	CUSTOMIZED	10:15-10:45
	10:30-10:45	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-10:45	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:15		BODYCOMBAT45		STRONG30 OR BODYCOMBAT30
	美腹-S	BODYCOMBAT30	シェイプ	BODYCOMBAT30	美尻-S	ViPR	体幹・バランス	STRONGNATION OR BODYCOMBAT45				BODYCOMBAT STRONG 30
11:00		BODYCOMBAT		BODYCOMBAT					11:05-11:20	BODYCOMBAT	11:00-11:15	11:00-11:30
	11:15-11:45	11:15-11:45	11:15-11:45	11:15-11:30	11:15-11:45	11:15-11:45		STRONG NATION	バランス-S		美尻-S	ViPR
	美尻・美脚	CS-ヨガ	CUSTOMIZED	ViPR-S	体幹・バランス	STRONG 30	11:30-11:45	BODYCOMBAT		11:30-12:00		
						STRONG 30	美尻-S			STRONG 30	11:45-12:00	
12:00										STRONG 30	バランス-S	
13:00											13:00-13:15	
			13:10-13:25			13:15-13:30			13:15-13:30	13:15-13:30	バランス-S	
		13:30-13:45	バランス-S	13:30-14:00		R-CORE	13:30-13:45	13:30-13:45	CUSTOMIZED-S	R-CORE	13:30-14:00	13:30-14:00
		R-CORE		BODYCOMBAT30	13:45-14:00	13:45-14:00	CUSTOMIZED-S	R-ストレッチ	13:45-14:00	13:45-14:00	CUSTOMIZED	CS-ヨガ
14:00	14:00-14:15	14:00-14:15		BODYCOMBAT	バランス-S	R-ストレッチ	14:00-14:30	14:00-14:30	バランス-S	ViPR-S		
	バランス-S	ViPR-S	14:15-14:45	14:15-14:45		14:15-14:45	体幹・バランス	BODYCOMBAT30	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45
		14:30-15:00	美腹・腹筋	STRONG 30	14:30-14:45	ViPR		BODYCOMBAT	CUSTOMIZED	STRONG 30	美腹・腹筋	BODYCOMBAT30
	14:45-15:00	STRONG 30		STRONG 30	美尻-S		14:45-15:00	14:45-15:00		STRONG 30		BODYCOMBAT
15:00	美腹-S	STRONG 30		15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:15	美尻-S	ViPR-S	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	
	15:15-15:45	15:15-15:45	15:15-15:45	CS-ヨガ	CUSTOMIZED-S	R-ヨガ	15:15-15:45		バランス-S	CS-ヨガ	CUSTOMIZED-S	
	CUSTOMIZED	CS-ヨガ	美尻・美脚		15:30-15:45		美腹・腹筋		15:30-15:45		15:30-15:45	
					美腹-S				美尻-S		美腹-S	
16:00	16:00-16:30		16:00-16:15		16:00-16:15		16:00-16:30		16:00-16:30		16:00-16:15	
	CUSTOMIZED		バランス-S		バランス-S		CUSTOMIZED		美腹・腹筋		バランス-S	
			16:30-17:00		16:30-17:00							
	16:45-17:00		CUSTOMIZED		CUSTOMIZED		16:45-17:00					
17:00	バランス-S						バランス-S					
											17:15-17:45	
											CUSTOMIZED	
18:00					18:15-18:30						18:00-18:30	
									18:15-18:45		CUSTOMIZED	
	18:30-18:45	18:30-18:45	18:30-19:00		CUSTOMIZED-S		18:30-18:45	18:30-18:45	CUSTOMIZED			
	CUSTOMIZED-S	R-ストレッチ	体幹・バランス	18:45-19:00	18:45-19:00	18:45-19:00	バランス-S	R-ストレッチ				
19:00	19:00-19:15	19:00-19:15		R-CORE	美腹-S	R-ヨガ	19:00-19:15	19:00-19:15		19:00-19:30		
	美尻-S	R-CORE	19:15-19:45	19:15-19:45		19:15-19:45	CUSTOMIZED-S	R-CORE	19:15-19:45	STRONG30 OR BODYCOMBAT30		
	19:30-20:00	19:30-20:00	シェイプ	STRONG 30	19:30-19:45	BODYCOMBAT30	19:30-19:45	19:30-19:45	CUSTOMIZED	STRONG 30		
	体幹・バランス	STRONG 30		STRONG 30	バランス-S	BODYCOMBAT	美腹-S	ViPR-S		BODYCOMBAT		
20:00		STRONG 30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30		20:00-20:45	20:00-20:15			
	20:15-20:30	20:15-20:30	CUSTOMIZED	ViPR	美尻・美脚	ViPR	20:15-20:45	STRONGNATION OR BODYCOMBAT45	CUSTOMIZED-S			
	美尻-S	ViPR-S					シェイプ					
	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:00	20:45-21:00	20:45-21:00	20:45-21:00		BODYCOMBAT				
21:00	美腹・腹筋	BODYCOMBAT30	バランス-S	R-ヨガ	美腹-S	R-CORE		STRONG NATION				
		BODYCOMBAT	21:15-21:45	21:15-22:00	21:15-21:45	21:15-22:00	21:15-21:45	21:15-21:45				
	21:30-22:00		体幹・バランス	BODYCOMBAT45	CUSTOMIZED	STRONG NATION	美尻・美脚	CS-ヨガ				
	CUSTOMIZED											
22:00				BODYCOMBAT		STRONG NATION	22:00-22:30					
			22:10-22:25		22:10-22:25		CUSTOMIZED					
			CUSTOMIZED-S		バランス-S							