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	
	9:15-9:30		9:15-9:30		9:15-9:30		9:15-9:30					
	Dynamic-S		CUSTOMIZED-S		Light-F		CUSTOMIZED-S		9:30-9:45	9:30-10:00		
	9:45-10:00		9:45-10:00		9:45-10:00	9:45-10:00	9:45-10:00	9:45-10:00	Light-F	EARTH YOGA	9:45-10:00	
10:00	BALANCE		美腹・腹筋		美背	R-CORE	CORE	ViPR-S			Dynamic-S	
	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-10:30	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-11:00	10:15-10:45	10:15-11:00	10:15-10:45	10:15-11:00
	CUSTOMIZED	BODYCOMBAT30	POWERMOVE	ViPR	FAT-B	STRONG 30™	POWERMOVE	STRONGNATION OR BODYCOMBAT45	POWERMOVE	BODYCOMBAT45	POWERMOVE	STRONGNATION OR BODYCOMBAT45 OR ViPR PM
		BODYCOMBAT				STRONG30		STRONG BODYCOMBAT		BODYCOMBAT		STRONG ViPR
11:00	11:00-11:15	11:00-11:30	11:00-11:15	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30						BODYCOMBAT
	FAT-B	EARTH YOGA	美尻・美脚	STRONG 30™	CUSTOMIZED	BODYCOMBAT30	11:15-11:30	11:15-11:45	11:15-11:30	11:15-11:45	11:15-11:30	11:15-11:45
		EARTH		STRONG30		BODYCOMBAT	THE SWEAT	EARTH YOGA	FAT-B	ViPR	美背	EARTH YOGA
	11:45-12:00		11:45-12:00		11:45-12:00		11:45-12:00	EARTH				
12:00	CUSTOMIZED-S		Dynamic-S		BALANCE		Dynamic-S					
13:00											13:00-13:15	
											Light-F	
	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00
	Light-F	EARTH YOGA	BALANCE	ViPR	Dynamic-S	BODYCOMBAT30	Light-F	STRONG 30™	Dynamic-S	BODYCOMBAT30	FAT-B	STRONG 30™
14:00		EARTH				BODYCOMBAT		STRONG30		BODYCOMBAT		STRONG30
	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45
	BALANCE	STRONG 30™	CUSTOMIZED	BODYCOMBAT30	美背	STRONG 30™	THE SWEAT	BODYCOMBAT30	BALANCE	STRONG 30™	THE SWEAT	BODYCOMBAT30
		STRONG30		BODYCOMBAT		STRONG30		BODYCOMBAT		STRONG30		BODYCOMBAT
15:00	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	
	CUSTOMIZED	BODYCOMBAT30	Light-F	STRONG 30™	BALANCE	ViPR	CUSTOMIZED	EARTH YOGA	THE SWEAT	EARTH YOGA	美腹・腹筋	
		BODYCOMBAT		STRONG30				EARTH			15:30-15:45	
	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:00		15:45-16:00		美背	
16:00	Dynamic-S	ViPR	美尻・美脚	EARTH YOGA	CUSTOMIZED	EARTH YOGA	美腹・腹筋		CORE		16:00-16:15	
				EARTH		EARTH					美尻・美脚	
	16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45					
	美腹・腹筋		CORE		美尻・美脚		BALANCE					
17:00											17:00-17:15	
											BALANCE	
											17:30-17:45	
											FAT-B	
18:00					18:15-18:30						18:00-18:15	
											CUSTOMIZED-S	
	18:30-18:45	18:30-18:45	18:30-18:45	18:30-18:45	Light-F		18:30-18:45	18:30-19:00	18:30-18:45			
	Dynamic-S	R-CORE	BALANCE	ViPR-S	18:45-19:00	18:45-19:00	Dynamic-S	BODYCOMBAT30	BALANCE			
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:30	CORE	R-CORE		BODYCOMBAT	19:00-19:15	19:00-19:30		
	美尻・美脚	BODYCOMBAT30	THE SWEAT	BODYCOMBAT30		19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-19:45	FAT-B	BODYCOMBAT30 OR STRONG 30™		
		BODYCOMBAT		BODYCOMBAT	19:30-19:45	BODYCOMBAT30	FAT-B	STRONG 30™		STRONG30 BODYCOMBAT		
	19:45-20:00	19:45-20:15	19:45-20:15	19:45-20:15	THE SWEAT	BODYCOMBAT		STRONG30	19:45-20:00			
20:00	CORE	ViPR	POWERMOVE	EARTH YOGA	20:00-20:15	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	CUSTOMIZED-S			
				EARTH	FAT-B	STRONG 30™	THE SWEAT	BODYCOMBAT45				
	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-20:45	20:30-21:00		STRONG30	20:30-20:45					
	CUSTOMIZED	STRONG 30™	FAT-B	BODYCOMBAT30	20:45-21:15	20:45-21:15	美背	BODYCOMBAT				
21:00		STRONG30		BODYCOMBAT	POWERMOVE	EARTH YOGA	21:00-21:30	21:00-21:30				
	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:30	21:15-22:00		EARTH	CUSTOMIZED	ViPR				
	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	美腹・腹筋	STRONG NATION	21:30-21:45	21:30-22:15						
		BODYCOMBAT	21:45-22:00		美尻・美脚	BODYCOMBAT45		21:45-22:15				
22:00	22:00-22:15		美背	STRONG NATION	22:00-22:15		22:00-22:15	EARTH YOGA				
	FAT-B		22:15-22:30		CUSTOMIZED-S	BODYCOMBAT	CUSTOMIZED-S	EARTH				
			Dynamic-S									