

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	(月)		(火)		(木)		(金)		(土)		(日)		
	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	
	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	
9:00	09:15-09:30 LES MILLS DANCE(VR) DANCE		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		
	9:45-10:15 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 9:30-10:20	9:45-10:15 上半身引きしめ	ベーシックピラティス 9:30-10:20	9:45-10:15 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 9:30-10:20	9:45-10:15 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 9:30-10:20	9:45-10:15 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 9:30-10:20	9:45-10:15 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 9:30-10:20	
10:00	10:35-11:05 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 10:30-11:20	10:25-10:55 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 11:05-11:20 姿勢・ゆがみ改善	ベーシックピラティス 10:30-11:20	10:35-11:05 上半身引きしめ	ベーシックピラティス 10:30-11:20	10:25-10:55 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT 11:05-11:20 姿勢・ゆがみ改善	ベーシックピラティス 10:30-11:20	10:35-11:05 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 10:30-11:20	10:25-10:55 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 11:05-11:35 上半身引きしめ	ベーシックピラティス 10:30-11:20	
11:00	11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT				11:15-11:45 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE				11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT				
13:00									13:15-13:45 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 13:55-14:25 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	KIDS SCHOOL 13:00-14:15	13:10-13:25 姿勢・ゆがみ改善 山形	ベーシックピラティス 13:00-13:50	
14:00	14:10-14:40 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:10-14:40 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:10-14:40 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:10-14:40 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:50-15:20 上半身引きしめ		14:20-14:50 LES MILLS DANCE(VR) DANCE		
15:00	14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善		14:55-15:25 日常生活を楽に		14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善		14:55-15:25 日常生活を楽に		15:30-16:00 BODY COMBAT30		15:10-15:40 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	15:00-15:45 BODYCOMBAT45	
16:00	16:05-16:35 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ	LES MILLS BODYCOMBAT	16:05-16:35 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ	LES MILLS BODYCOMBAT	15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO		
17:00	17:30-18:00 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	KIDS SCHOOL 17:15-18:30					17:30-18:00 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	KIDS SCHOOL 17:15-18:30					
18:00	18:40-19:10 LES MILLS DANCE(VR) DANCE		18:50-19:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 18:00-18:50	18:30-19:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	ベーシックピラティス 18:00-18:50	18:45-19:15 上半身引きしめ		体験予約はコチラから →				
19:00	19:25-19:55 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 19:00-19:50	19:35-20:05 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 19:00-19:50	19:10-19:40 上半身引きしめ	ベーシックピラティス 19:00-19:50	19:30-20:00 日常生活を楽に	19:00-19:45 BODYCOMBAT45	【4階】				
20:00	20:10-20:40 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 20:00-20:50	20:20-20:50 上半身引きしめ	20:30-21:15 BODYCOMBAT45	20:35-21:05 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	20:30-21:15 BODYCOMBAT45	20:10-20:40 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK		OUTRACE グループレッスン (現サーキットレッスン)				
	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 20:30-21:20	【5階】				
21:00									ピラティス				
									BODYCOMBAT				