

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール 2020.09～

	月			火			木			金			土			日		
	ジム	アーネスト	オンライン	ジム	アーネスト	オンライン	ジム	アーネスト	オンライン	ジム	アーネスト	オンライン	ジム	アーネスト	オンライン	ジム	アーネスト	オンライン
9:00	9:15-9:30 SHORT					9:00-9:15 10レ				9:15-9:35 アルケ					9:00-9:15 10レ			9:15-9:30 10レ
	9:45-10:00 SHORT			9:30-9:45 SHORT			9:20-9:50			9:50-10:05 SHORT			9:30-10:00					9:45-10:00 10レ
							CUSTOMIZED						CUSTOMIZED					
10:00		10:15-10:45		10:15-10:35 アルケ	10:10-10:40	10:10-10:40	10:05-10:20 SHORT	10:15-10:45	10:15-10:45	10:20-10:50	10:15-10:45		10:15-10:35 アルケ	10:15-11:00		10:15-10:45		
	10:30-10:50 アルケ	STRONG 30			CROWorVIPR	CROWorVIPR		スンダアヨガ	スンダアヨガ	CUSTOMIZED	VIPR		POWERMOVES			CUSTOMIZED		
11:00				10:50-11:20			10:40-10:55 SHORT						10:40-10:55 SHORT					
	11:15-11:45			CUSTOMIZED	11:00-11:30	11:00-11:30		11:00-11:30		11:05-11:20 SHORT					11:00-11:15 SHORT	11:00-11:45 週替		
	美尻・美脚				CROWorVIPR	CROWorVIPR	11:15-11:35 アルケ	STRONG 30 or CROW					11:15-11:45 週替		11:30-11:50 アルケ	POWERMOVES or STRONGNATION		
12:00		11:50-12:20		11:40-12:00 アルケ						11:40-12:00 アルケ	11:45-12:15		11:40-12:10					12:00-12:30
		アロマストレッチ				CROWのみ オンライン配信			12:00-12:30	週替		CUSTOMIZED						12:00-12:30
	12:30-12:50 アルケ		12:30-12:45 10レ	CUSTOMIZED			12:40-12:55 SHORT		12:30-12:45 10レ		13:00-13:30	12:30-12:50 アルケ					CROW	
13:00																		
	13:15-13:45			13:15-13:35 アルケ			13:15-13:30 SHORT			13:15-13:35 アルケ			13:00-13:30		13:15-13:35 アルケ			
	CUSTOMIZED												スンダアヨガ					
14:00																		
	14:00-14:20 アルケ						13:45-14:00 リラックスヨガ	13:40-14:00 アルケ				13:40-13:55 リラックスヨガ	13:45-14:05 アルケ		13:45-14:15			
				14:15-14:45			14:10-14:25 SHORT	14:15-14:45		14:05-14:25 アルケ		14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45		14:30-15:00		
15:00	14:40-15:00 アルケ	STRONG 30 or CROW						VIPR		14:40-14:55 SHORT	14:45-15:00 R-UP		CUSTOMIZED	VIPR		CUSTOMIZED		
				15:00-15:20 アルケ			14:55-15:15 アルケ						15:00-15:30 週替					
	15:15-15:45	15:15-15:45		15:35-15:50 SHORT	15:30-16:00		15:30-15:45 SHORT	アロマストレッチ		15:15-15:35 アルケ	15:15-15:45		STRONG 30 or CROW	15:15-15:35 アルケ	15:15-15:45		VIPR	
16:00																		
	15:55-16:25			16:10-16:30 アルケ			15:55-16:15 アルケ			15:55-16:25			16:15-16:30 SHORT		16:00-16:20 アルケ			
	16:35-16:55 アルケ			16:45-17:00 SHORT			16:25-16:55			CUSTOMIZED					16:30-17:00			
17:00																		
	17:20-17:50			17:15-17:45			17:15-17:45			17:15-17:45					17:15-17:45			
	CUSTOMIZED			CUSTOMIZED			CUSTOMIZED			CUSTOMIZED					CUSTOMIZED			
18:00																		
	18:15-18:30 SHORT		18:15-18:30 10レ	18:20-18:50		18:15-18:30 10レ	18:15-18:30 SHORT			18:20-18:50			18:20-18:50		18:00-18:30			
	18:45-19:15	18:40-19:10		美腹・腹筋			18:45-19:00 R-UP	18:45-19:00 SHORT	VIPR	18:45-19:00 10レ		18:45-19:00 10レ						
19:00	美尻・美脚	VIPR		19:05-19:35						19:00-19:15 SHORT								
	19:30-20:00	19:20-19:35 R-UP	19:20-19:35 R-UP	シェイプ	19:10-19:40		19:15-19:45	19:20-19:50	19:20-19:50	19:30-19:45 SHORT	STRONG 30 or CROW		19:15-19:45					
	CUSTOMIZED			19:45-20:00 SHORT	STRONG 30 or VIPR		美腹・腹筋	CROW	CROW				週替					
20:00		20:05-20:35																
	20:15-20:45	STRONG 30		20:15-20:45			20:05-20:35	20:05-20:35	20:05-20:35	20:00-20:15 SHORT								
	シェイプ			CUSTOMIZED	20:20-20:50		美尻・美脚	スンダアヨガ	スンダアヨガ	20:30-21:00	STRONG 30 or CROW		20:20-20:50					
21:00																		
	21:00-21:30			20:55-21:10 SHORT			STRONG 30 or VIPR			21:10-21:40								
	美腹・腹筋	21:20-21:50	21:20-21:50	21:25-21:40 SHORT	21:15-21:45		21:15-21:45	21:15-22:00		美尻・美脚	21:15-21:45							
22:00	21:45-22:15	CROW	CROW		スンダアヨガ		シェイプ	STRONG NATION			VIPR							
	CUSTOMIZED			21:55-22:25			22:10-22:40			21:55-22:25								
				CUSTOMIZED			CUSTOMIZED			CUSTOMIZED								

①STRONG 30™
②CROW
③スンダアヨガor アロマストレッチ

①STRONG 30™
②CROW
③スンダアヨガor アロマストレッチ
④VIPR