

【GW期間】 AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	4/29(木/祝)		4/30(金)		5/1(土)		5/2(日)		5/3(月/祝)		5/4(火/祝)	
	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	GRANTRANING 9:30-9:45 SHORT		GRANTRANING 9:30-9:45 SHORT		GRANTRANING 9:30-9:45 SHORT		GRANTRANING 9:45-10:30		GRANTRANING 9:45-10:15		GRANTRANING 9:30-9:45 SHORT	
10:00	10:00-10:30 CUSTOMIZED	LES MILLS BODYCOMBAT 10:00-10:45 運営 BODYCOMBAT45	10:00-10:30 美腹・腹筋	STRONG NATION 10:45-11:30	10:00-10:30 CUSTOMIZED	LES MILLS BODYCOMBAT 10:15-11:00 BODYCOMBAT45	スーパーアルケ (杉本、義岡)		W-UPコンディショニング		10:00-10:30 CUSTOMIZED	10:00-10:45 運営 STRONG NATION
11:00	10:55-11:10 SHORT	11:15-11:45 スندگانアヨガ		STRONG NATION	11:00-11:20 アルケ	STRONG 80 11:30-12:00 STRONG 30M		10:45-11:30 BODYCOMBAT45 JOINT (森下、義岡)		STRONG NATION (谷町、義岡、杉本)	10:55-11:10 SHORT	11:15-11:45 VIPR
12:00												
13:00	13:00-13:20 アルケ				13:15-13:30 SHORT	13:15-13:45 VIPR		13:15-13:45 スندگانアヨガ		13:00-13:20 アルケ	LES MILLS BODYCOMBAT 13:15-13:45	13:00-13:20 アルケ
14:00	13:30-14:00 CUSTOMIZED	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45 BODYCOMBAT30	14:00-14:20 アルケ	14:00-14:45 BODYCOMBAT45	14:15-14:45 CUSTOMIZED	STRONG 80 14:10-14:40 STRONG 30M	14:30-15:00 美腹・腹筋	STRONG 80 14:15-14:45 STRONG 30M		14:00-14:30 VIPR	14:30-14:00 CUSTOMIZED	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15-14:45 BODYCOMBAT30
15:00	15:20-16:40 アルケ		15:15-15:45 美腹・腹筋		15:00-15:20 アルケ	15:00-15:30 スندگانアヨガ	15:20-16:40 アルケ			15:15-15:45 美尻・美脚		15:20-16:40 アルケ
16:00	16:00-16:20 アルケ		16:00-16:30 CUSTOMIZED		16:00-16:30 美腹・腹筋		16:00-16:20 アルケ		16:00-16:20 アルケ			16:00-16:20 アルケ
17:00	17:15-17:45 CUSTOMIZED		17:15-17:30 SHORT				17:15-17:45 CUSTOMIZED		17:15-17:45 CUSTOMIZED			17:15-17:45 CUSTOMIZED
18:00	18:00-18:30 CUSTOMIZED		18:20-18:50 体幹・バランス		18:20-18:50 CUSTOMIZED	STRONG 80 19:00-19:30 STRONG NATION			18:00-18:30 CUSTOMIZED			18:00-18:30 CUSTOMIZED
19:00	4/29(木) 全会員様ご利用可能 ママサポ 9:00~13:00 デイ 9:00~17:00 ナイト 14:00~19:00		19:15-19:30 SHORT	19:15-19:45 VIPR	19:15-19:45 CUSTOMIZED		5/2(日)・5/3(月) 特別タイムスケジュール				19:15-19:30 SHORT	19:15-19:45 STRONG NATION
20:00			20:00-20:15 SHORT	20:00-20:30 BODYCOMBAT30	20:00-20:15 SHORT						20:00-20:15 SHORT	
21:00			20:30-21:00 シェイプ	21:05-21:35 スندگانアヨガ								
21:15-21:45 美尻・美脚												
21:55-22:25 CUSTOMIZED												
22:00												