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	GRANTRANING		GRANTRANING		GRANTRANING		GRANTRANING		GRANTRANING		GRANTRANING	
	9:30-9:45 SHORT		9:30-9:45 SHORT		9:30-9:45 SHORT		9:30-9:45 SHORT		9:30-9:45 SHORT		9:30-9:45 SHORT	STRONG NATION
		LESMILLS BODYCOMBAT										LESMILLS BODYCOMBAT
10:00	10:00-10:20 アルケ	10:00-10:30	10:00-10:20 アルケ		10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30		10:00-10:30	LESMILLS BODYCOMBAT	10:00-10:30	10:00-10:45
		BODYCOMBAT30		LESMILLS BODYCOMBAT	CUSTOMIZED	ViPR	美腹・腹筋	STRONG NATION	CUSTOMIZED	10:15-11:00	CUSTOMIZED	STRONG NATION OR BODYCOMBAT45
	10:35-10:50 SHORT	スタジオ換気		10:30-11:00				LESMILLS BODYCOMBAT		BODYCOMBAT45		
				BODYCOMBAT30		STRONG 30	10:40-11:00 アルケ	10:45-11:30				スタジオ換気
11:00	11:00-11:30			スタジオ換気	11:00-11:15 SHORT	11:00-11:30		STRONG NATION OR BODYCOMBAT45	11:00-11:20 アルケ	スタジオ換気	10:55-11:10 SHORT	
	美尻・美脚	11:15-11:30 リラックスヨガ	11:10-11:40			STRONG 30™						11:15-11:45
			CUSTOMIZED	11:30-12:00		スタジオ換気		スタジオ換気		11:30-12:00		ViPR
				スンダアヨガ	11:40-12:00 アルケ		11:45-12:00 SHORT			STRONG 30™	11:40-12:00 アルケ	
12:00										STRONG 30		
										スタジオ換気		
13:00											13:00-13:20 アルケ	
			13:15-13:35 アルケ	LESMILLS BODYCOMBAT		13:15-13:45			13:15-13:30 SHORT	13:15-13:45		13:15-13:45
				13:30-14:00		スンダアヨガ	13:30-13:45 SHORT			ViPR	13:30-14:00	スンダアヨガ
				BODYCOMBAT30	13:50-14:10 アルケ			LESMILLS BODYCOMBAT	13:50-14:05 SHORT		CUSTOMIZED	
14:00	14:00-14:20 アルケ		14:05-14:35	STRONG 30			14:00-14:20 アルケ	14:00-14:45		STRONG 30		LESMILLS BODYCOMBAT
		STRONG 30	美腹・腹筋	14:15-14:45		14:15-14:45		BODYCOMBAT45	14:15-14:45	14:10-14:40		14:15-14:45
		14:30-15:00		STRONG 30™	14:30-14:45 SHORT	ViPR	14:30-14:45 SHORT		CUSTOMIZED	STRONG 30™	14:30-15:00	BODYCOMBAT30
	14:40-15:00 アルケ	STRONG 30™									美腹・腹筋	スタジオ換気
15:00				15:00-15:30		15:00-15:15 リラックスヨガ			15:00-15:20 アルケ	15:00-15:30		
	15:15-15:45	15:15-15:45	15:15-15:45	アロマストレッチ			15:15-15:45			スンダアヨガ	15:20-15:40 アルケ	
	CUSTOMIZED	スンダアヨガ	美尻・美脚		15:30-15:45 SHORT		美腹・腹筋		15:30-15:45 SHORT			
16:00	15:55-16:25		16:00-16:20 アルケ		16:00-16:20 アルケ		16:00-16:30		16:00-16:30		16:00-16:20 アルケ	
	CUSTOMIZED						CUSTOMIZED		美腹・腹筋			
			16:30-17:00		16:30-17:00							
	16:35-16:55 アルケ		CUSTOMIZED		CUSTOMIZED		16:40-17:00 アルケ					
17:00												
			17:15-17:35 アルケ				17:15-17:30 SHORT				17:15-17:45	
	17:30-17:45 SHORT				17:30-17:50 アルケ						CUSTOMIZED	
18:00											18:00-18:30	
	18:15-18:30 SHORT				18:15-18:30 SHORT		18:20-18:50		18:20-18:50		CUSTOMIZED	
			18:30-19:00				体幹・バランス		CUSTOMIZED	STRONG NATION		
	18:40-19:10	18:45-19:00 R-ストレッチ	体幹・バランス		18:45-19:15	LESMILLS BODYCOMBAT		18:45-19:00 R-ストレッチ		LESMILLS BODYCOMBAT		
19:00	美尻・美脚	STRONG NATION		STRONG 30	美腹・腹筋	19:00-19:15				19:00-19:30		
		19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45		BODYCOMBAT30	19:15-19:30 SHORT	19:15-19:45	19:15-19:45	STRONG30 OR BODYCOMBAT30		
	19:30-20:00	STRONG 30™	シェイプ	STRONG 30™	19:30-19:45 SHORT	スタジオ換気		ViPR	CUSTOMIZED	スタジオ換気		
	体幹・バランス	スタジオ換気						STRONG 30 LESMILLS BODYCOMBAT				
20:00			20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:15 SHORT	20:00-20:30	20:00-20:15 SHORT			
	20:20-20:35 SHORT	20:15-20:30 リラックスヨガ	CUSTOMIZED	ViPR	美尻・美脚	ViPR		STRONG30 OR BODYCOMBAT30				
		LESMILLS BODYCOMBAT					20:35-21:05	スタジオ換気				
	20:45-21:15	20:45-21:30	20:40-20:55 SHORT	20:45-20:00 リラックスヨガ	20:40-20:55 SHORT		シェイプ					
21:00	美腹・腹筋	BODYCOMBAT45		LESMILLS BODYCOMBAT		STRONG		21:05-21:35				
			21:15-21:45	21:15-22:00	21:15-21:45	21:15-22:00	21:15-21:45	スンダアヨガ				
	21:35-21:50 SHORT	スタジオ換気	体幹・バランス	BODYCOMBAT45	CUSTOMIZED	STRONG NATION	美尻・美脚					
22:00	22:00-22:30				22:10-22:40		21:55-22:25					
	CUSTOMIZED		22:15-22:30 SHORT		体幹・バランス		CUSTOMIZED					