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	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	GRANTRANING			GRANTRANING			GRANTRANING			GRANTRANING			GRANTRANING			GRANTRANING		
	9:30-9:45 SHORT		9:30-9:45 クリアリング ネックストレッチ 石川	9:30-9:45 SHORT			9:30-9:45 SHORT		9:30-9:45 ゆるめるストレッチ 円	9:30-9:45 SHORT			9:30-9:45 SHORT			9:30-9:45 SHORT	STRONG NATION	
		LESMILLS BODYCOMBAT							9:50-10:05 腰痛緩解ストレッチ 円								LESMILLS BODYCOMBAT	
10:00	10:00-10:20 アルケ	10:00-10:30	10:00-10:15 天使の羽ストレッチ 石川	10:00-10:20 アルケ			10:00-10:30	10:00-10:30		10:00-10:30		10:00-10:15 骨盤矯正体操 梁	10:00-10:30	LESMILLS BODYCOMBAT		10:00-10:30	10:00-10:45	
		BODYCOMBAT30			LESMILLS BODYCOMBAT		CUSTOMIZED	ViPR		美尻・美脚	STRONG LESMILLS BODYCOMBAT		CUSTOMIZED	10:15-11:00		CUSTOMIZED	STRONG NATION OR BODYCOMBAT45	
	10:35-10:50 SHORT				10:30-11:00							10:30-10:45 体幹トレーニング 梁		BODYCOMBAT45				
					BODYCOMBAT30			STRONG 30		10:40-11:00 アルケ	10:45-11:30							
11:00	11:00-11:30						11:00-11:15 SHORT	11:00-11:30	11:00-11:30		STRONG NATION OR BODYCOMBAT45		11:00-11:20 アルケ			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™	STRONG 30™								11:15-11:45	
				CUSTOMIZED	11:30-12:00	11:30-12:00								11:30-12:00	11:30-12:00		ViPR	
					スンダアヨガ	スンダアヨガ	11:40-12:00 アルケ			11:45-12:00 SHORT				STRONG 30™	STRONG 30™	11:40-12:00 アルケ		
12:00														STRONG 30				
13:00																13:00-13:20 アルケ		
				13:15-13:35 アルケ	LESMILLS BODYCOMBAT			13:15-13:45	13:15-13:45			毎月第3金曜日	13:15-13:30 SHORT	13:15-13:45			13:15-13:45	13:15-13:45
					13:30-14:00			スンダアヨガ	スンダアヨガ	13:30-13:45 SHORT				ViPR		13:30-14:00	スンダアヨガ	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				14:00-14:15 14感体操 梁	14:00-14:20 アルケ	14:00-14:45	14:00-14:40		STRONG 30			LESMILLS BODYCOMBAT	
		STRONG 30		美尻・腹筋	14:15-14:45	14:15-14:30 呼吸トレーニング 大畑		14:15-14:45			BODYCOMBAT45	ワークショップ	14:15-14:45				14:15-14:45	
		14:30-15:00			STRONG 30™		14:30-14:45 SHORT	ViPR		14:30-14:45 SHORT			CUSTOMIZED	14:10-14:40	14:10-14:40	14:30-15:00	BODYCOMBAT30	
	14:40-15:00 アルケ	STRONG 30™												STRONG 30™	STRONG 30™	美尻・腹筋		
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						休幹・バランス			CUSTOMIZED	STRONG LESMILLS BODYCOMBAT				
	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	18:45-19:00 R-ストレッチ						
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	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™	STRONG 30™	シェイプ	STRONG 30™	STRONG 30™	19:30-19:45 SHORT				ViPR		CUSTOMIZED					
	体幹・バランス										STRONG LESMILLS BODYCOMBAT							
20:00			20:00-20:15 14感体操 梁	20:00-20:30	20:00-20:30		20:00-20:30	20:00-20:30		20:00-20:30	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		シェイプ	STRONG30 OR BODYCOMBAT30							
		LESMILLS BODYCOMBAT	20:30-20:45 筋膜&リンパケア 梁															
	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			20:45-21:00 SHORT								
21:00	美腹・腹筋	BODYCOMBAT45			LESMILLS BODYCOMBAT			STRONG NATION			21:05-21:35	21:05-21:35						
				21:15-21:45	21:15-22:00		21:15-21:45	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-21:45	スンダアヨガ	スンダアヨガ						
				休幹・バランス	BODYCOMBAT45		CUSTOMIZED	STRONG NATION	STRONG NATION	美尻・美脚								
	21:45-22:15					21:45-22:00 寝る前コンディショニング 梁												
22:00	CUSTOMIZED						22:10-22:40			21:55-22:25								
				22:15-22:30 SHORT			休幹・バランス			CUSTOMIZED								