

# ステージイベント タイムスケジュール

	6/18 SAT	6/19 SUN
10	10:00~ 10:30 <b>EARTH YOGA</b> ヨガマット持ち込み可 	10:00~ 11:00 <b>BODY COMBAT</b> スペシャルレッスン② ※有料・要予約 ゲスト:佐藤 舞 BODYCOMBAT プログラムコーチ 
11	10:45~ 11:15 <b>STRONG 30™</b> 	
12		
13	13:00~ 14:00 <b>パネルディスカッション</b> <b>美活 女子トーク</b> テーマ『美尻の作り方』	13:00~ 13:30 <b>EARTH YOGA</b> ヨガマット持ち込み可 
14		13:45~ 14:15 <b>STRONG 30™</b> 
15	14:30~ 15:30 <b>BODY COMBAT</b> スペシャルレッスン① ※有料・要予約 ゲスト:佐藤 舞 BODYCOMBAT プログラムコーチ 	14:30~ 15:00 <b>R-CORE</b>
	15:45~ 16:15 <b>EARTH YOGA</b> ヨガマット持ち込み可 	15:15~ 15:45 <b>D-SKY</b>
16	16:30~ 17:00 <b>D-SKY</b>	16:00~ 17:00 <b>AUBEクジ抽選会</b> <b>当選発表</b>

## LES MILLS BODYCOMBAT スペシャルレッスン

定員

100名 (Sエリア30名  
Aエリア30名  
Bエリア40名)

参加料

Sエリア 2,000円(税込)  
Aエリア 1,000円(税込)  
Bエリア 500円(税込)

チケット申し込み方法

5/23(月)AM7:00より受付開始

チケットの  
申し込みはこちらから  
(入金当日)



お問い合わせ **0776-26-2905**  
※番号のおかけ間違いにご注意ください

雨天延期時は、18日、19日にAUBE FOR ONEにてイベントレッスンを行います。

参加ご希望の方は、別にご予約「AUBE FOR ONE BODYCOMBAT Gestレッスン(雨天時イベント)」が必要となります。

ステージ	S エリア	A エリア	B エリア
------	----------	----------	----------

## AUBE FOR ONE スタッフレッスン



定員 先着100名 場所 自由(先着順) 所要時間 各30分

参加費  
無料!

### UNIVERSAL EARTH YOGA

シンプルなヨガの動作と瞑想法、音楽とのシンクロで、身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム。誰にでもできるヨガ、誰にでもできるマインドフルネス。あなたの身体と呼吸、心を整えます。

### STRONG NATION

全米で話題沸騰! たった45分で、約800Kcal! 音楽と動きがシンクロした新感覚インターバルトレーニング。テンポに合わせて力強いビートで筋肉と心血管を刺激し、パワー、ストレンクス、スピード、持久力、可動性を鍛えます。

### R-CORE

体幹、お腹周りを短時間で、集中的にトレーニング! 音楽に合わせてながら、体幹とその周辺筋群を効率よく鍛えます。腹筋強化や、ウエストライン引き締めにも効果的。

### D-SKY

音楽に合わせて楽しく身体を動かす、AUBE FOR ONEオリジナルダンス&ストレッチプログラム。AUBE FOR ONEオールスタッフでイベントの最後を盛り上げます。