

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

※祝日...Style会員様以上ご利用可

| | 9/19(月/祝) | | 9/20(火) | | 9/22(木) | | 9/23(金/祝) | | 9/24(土) | | 9/25(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 | GRANDTRAINING | | GRANDTRAINING | | GRANDTRAINING | | GRANDTRAINING | | GRANDTRAINING | | GRANDTRAINING | |
| | | | 9:15-9:30 | | 9:15-9:30 | | | | 9:30-9:45 | 9:30-10:00 | | |
| | 9:45-10:00 | | Agility 森下 | | BC 義岡 | | | | BC 森下 | EARTH YOGA 橋北 | 9:45-10:00 | |
| 10:00 | Dynamic-S 杉本 | | FAT-B 澤江 | | 美尻・美脚 義岡 | | Dynamic-S 谷町 | | 10:15-10:45 | 10:15-11:00 | Dynamic-S 義岡 | |
| | 10:15-10:30 | 10:15-11:00 | 10:15-10:30 | | BODYCOMBAT45 森下 | | 10:15-10:30 | | 10:15-10:45 | 10:15-11:00 | 10:15-10:30 | 10:15-11:00 |
| | 美腹・腹筋 義岡 | STRONG NATION 杉本 | 美腹・腹筋 谷町 | | LES MILLS BODYCOMBAT | | FAT-B 竹澤 | | POWERMOVE 森下 | BODYCOMBAT45 橋北 | 美腹・腹筋 小角 | STRONG NATION 義岡 |
| 11:00 | 10:45-11:00 | | 10:45-11:00 | | STRONG 80 | | 10:45-11:00 | | 11:15-11:30 | 11:15-11:45 | 10:45-11:00 | |
| | 美尻・美脚 橋北 | STRONG NATION | 美尻・美脚 澤江 | | VIPR-S 谷町 | | 11:00-11:30 | | 美尻・美脚 竹澤 | LES MILLS BODYCOMBAT | 美尻・美脚 橋北 | STRONG NATION |
| | 11:15-11:30 | 11:15-11:45 | 11:15-11:30 | | POWERMOVE 義岡 | | 11:00-11:30 | | 11:15-11:30 | 11:15-11:45 | 11:15-11:30 | 11:15-11:45 |
| 12:00 | 美背 橋北 | EARTH YOGA 杉本 | 美背 澤江 | | BODYCOMBAT30森下 | | 11:15-11:30 | | 11:15-11:45 | 11:15-11:45 | 11:15-11:30 | 11:15-11:45 |
| | | EARTH | EARTH YOGA 橋北 | | LES MILLS BODYCOMBAT | | 美背 竹澤 | | EARTH YOGA 谷町 | FAT-B 森下 | VIPR 澤江 | 美背 小角 |
| | | | BC 小角 | | 11:45-12:00 | | | | | | | EARTH |
| 13:00 | 13:00-13:15 | | | | | | 13:00-13:15 | | | | 13:00-13:15 | |
| | Dynamic-S 橋北 | | | | | | Dynamic-S 澤江 | | | | Dynamic-S 義岡 | |
| | 13:30-13:45 | 13:30-14:00 | 13:30-13:45 | | 13:30-13:45 | | 13:30-13:45 | | 13:30-13:45 | 13:30-14:00 | 13:30-13:45 | 13:30-14:00 |
| 14:00 | FAT-B 橋北 | STRONG 30*義岡 | BC 小角 | | VIPR 澤江 | | Dynamic-S 澤江 | | Dynamic-S 澤江 | BODYCOMBAT30竹澤 | FAT-B 義岡 | STRONG 30*小角 |
| | | STRONG 80 | | | | | BODYCOMBAT30竹澤 | | STRONG 30*谷町 | STRONG 80 | | STRONG 80 |
| | 14:15-14:30 | 14:15-14:45 | 14:15-14:45 | | EARTH YOGA 谷町 | | 14:15-14:30 | | 14:15-14:45 | 14:15-14:45 | 14:15-14:30 | 14:15-14:45 |
| 15:00 | Agility 義岡 | BODYCOMBAT30橋北 | CUSTOMIZED 橋北 | | EARTH | | 美背 橋北 | | Agility 澤江 | BODYCOMBAT30竹澤 | BC 小角 | STRONG 30*森下 |
| | | LES MILLS BODYCOMBAT | | | STRONG 80 | | STRONG 80 | | STRONG 80 | LES MILLS BODYCOMBAT | | STRONG 80 |
| | 15:00-15:15 | 15:00-15:15 | 15:00-15:15 | | 15:00-15:30 | | 15:00-15:15 | | 15:00-15:15 | 15:00-15:30 | 15:00-15:15 | 15:00-15:15 |
| 16:00 | 美腹・腹筋 義岡 | | 美背 澤江 | | STRONG 30*義岡 | | BC 竹澤 | | VIPR 澤江 | 美腹・腹筋 澤江 | Agility 竹澤 | EARTH YOGA 森下 |
| | 15:30-15:45 | | 15:45-16:00 | | 15:45-16:15 | | 15:45-16:15 | | 15:45-16:15 | 15:30-15:45 | | 15:30-15:45 |
| | 美背 橋北 | | 15:45-16:00 | | 15:45-16:15 | | 15:45-16:15 | | 15:45-16:15 | 15:45-16:00 | | 15:30-15:45 |
| 17:00 | 16:00-16:15 | | 美尻・美脚 小角 | | BODYCOMBAT30橋北 | | CUSTOMIZED 小角 | | EARTH YOGA 森下 | 16:00-16:15 | | 16:00-16:15 |
| | 美尻・美脚 義岡 | | 16:30-16:45 | | LES MILLS BODYCOMBAT | | 16:30-16:45 | | EARTH | CUSTOMIZED-S 竹澤 | | 美尻・美脚 橋北 |
| | | | Dynamic-S 竹澤 | | | | 16:30-16:45 | | | | | |
| 18:00 | 17:00-17:15 | | | | | | 17:00-17:15 | | | | 17:00-17:15 | |
| | BC 橋北 | | | | | | BC 谷町 | | | | BC 義岡 | |
| | 17:30-17:45 | | | | | | 17:30-17:45 | | | | 17:30-17:45 | |
| 19:00 | FAT-B 義岡 | | | | | | FAT-B 澤江 | | | | FAT-B 小角 | |
| | 18:00-18:15 | | | | | | 18:00-18:15 | | | | 18:00-18:15 | |
| | CUSTOMIZED-S 義岡 | | | | 18:15-18:30 | | CUSTOMIZED-S 澤江 | | | | CUSTOMIZED-S 小角 | |
| 20:00 | | | 18:30-19:00 | | Dynamic-S 竹澤 | | | | | | | |
| | | | 18:45-19:00 | | EARTH YOGA 橋北 | | 18:45-19:00 | | | | | |
| | | | 18:45-19:00 | | 18:45-19:00 | | 18:45-19:00 | | | | | |
| 21:00 | | | BC 小角 | | 美背 橋北 | | VIPR-S 澤江 | | | | | |
| | | | 19:15-19:30 | | 19:15-19:30 | | 19:15-19:45 | | | | | |
| | | | FAT-B 橋北 | | BODYCOMBAT45 小角 | | 19:30-19:45 | | | | | |
| 22:00 | | | 19:45-20:00 | | Agility 橋北 | | BODYCOMBAT30森下 | | | | | |
| | | | 美尻・美脚 橋北 | | LES MILLS BODYCOMBAT | | 20:00-20:15 | | | | | |
| | | | 20:15-20:30 | | 20:15-20:45 | | FAT-B 澤江 | | | | | |
| 21:00 | | | 美背 小角 | | VIPR 竹澤 | | STRONG 30*小角 | | | | | |
| | | | 20:45-21:15 | | 20:45-21:15 | | 20:45-21:15 | | | | | |
| | | | 21:00-21:15 | | 21:00-21:30 | | POWERMOVE 澤江 | | | | | |
| 22:00 | | | 美腹・腹筋 竹澤 | | STRONG 30*杉本 | | EARTH YOGA 橋北 | | | | | |
| | | | 21:45-22:00 | | 21:45-22:15 | | 美尻・美脚 小角 | | | | | |
| | | | CUSTOMIZED-S 義岡 | | BODYCOMBAT30竹澤 | | 22:00-22:15 | | | | | |

GRANDTRAINING SHORT
 【機能改善】
 ・BC(balance-coordination): バランスコーディネーション
 平衡性、協応性、身体のバランス能力と複雑な動きでコントロール能力を上げます
 ・Dynamic-S(ダイナミックストレッチ)
 柔軟性、関節可動域、柔軟性向上、w-up効果
 ・Agility(アジリティ) 敏捷性、瞬発的な動き
 【燃焼系】
 ・FAT-B(ファットバーニング) HIIT、脂肪燃焼
 【ボディメイク系】
 ・美尻・美脚
 ・美腹・腹筋
 ・美背
 ・CUSTOMIZED-S
 LONG(30分)
 ・CUSTOMIZED
 ・POWERMOVE 筋カトレーニングに特化