

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	GRAND TRAINING			GRAND TRAINING			GRAND TRAINING			GRAND TRAINING			GRAND TRAINING			GRAND TRAINING			
	9:15-9:30 Dynamic-S			9:15-9:30 Agility			9:15-9:30 BC			9:15-9:30 CUSTOMIZED-S			9:15-9:30 CUSTOMIZED-S			9:15-9:30 CUSTOMIZED-S			
	9:45-10:00 美尻			9:45-10:00 FAT-B	9:45-10:30 BODYCOMBAT45		9:45-10:00 美尻・美脚	9:45-10:00 VIPR-S		9:45-10:00 Agility	9:45-10:15 EARTH YOGA	9:45-10:15 EARTH YOGA	9:30-9:45 BC	9:30-10:00 EARTH YOGA	9:30-10:00 EARTH YOGA	9:45-10:00			
10:00	10:15-10:30 Agility	10:15-10:45 BODYCOMBAT30		10:15-10:30 美尻・腹筋	10:45-11:00 BODYCOMBAT		10:15-10:30 FAT-B	10:15-10:45 STRONG 30*	10:15-10:45 STRONG 30*	10:30-10:45 美尻・腹筋	10:30-11:15 STRONGNATION OR BODYCOMBAT45	10:30-10:45 ツルカガ保健 別館	10:15-10:45 POWERMOVE	10:15-11:00 BODYCOMBAT45		10:15-10:30 Dynamic-S	10:15-11:00 STRONGNATION OR BODYCOMBAT45 OR VIPR PM	10:15-11:00 STRONG	
	11:00-11:15 FAT-B	11:00-11:30 EARTH YOGA	11:00-11:30 EARTH YOGA	11:00-11:15 美尻・美脚	11:15-11:45 VIPR-S		11:00-11:30 POWERMOVE	11:00-11:30 BODYCOMBAT30		11:00-11:15 美尻	11:00-11:15 STRONG	11:00-11:15 STRONG	11:15-11:30 FAT-B	11:15-11:45 BODYCOMBAT		11:15-11:30 美尻・美脚	11:15-11:45 EARTH YOGA	11:15-11:45 EARTH YOGA	
	11:45-12:00 CUSTOMIZED-S			11:45-12:00 BC			11:45-12:00 美尻			11:30-11:45 Dynamic-S	11:30-11:45 VIPR-S								
13:00	13:30-13:45 Agility	13:30-14:00 EARTH YOGA	13:30-14:00 EARTH YOGA	13:30-13:45 BC	13:30-14:00 VIPR		13:30-13:45 Dynamic-S	13:30-14:00 BODYCOMBAT30		13:30-13:45 Agility	13:30-14:00 STRONG 30*	13:30-14:00 STRONG 30*	13:30-13:45 Dynamic-S	13:30-14:00 BODYCOMBAT30		13:00-13:15 Dynamic-S	13:30-13:45 FAT-B	13:30-14:00 STRONG 30*	13:30-14:00 STRONG 30*
	14:15-14:30 BC	14:15-14:45 STRONG 30*	14:15-14:45 STRONG 30*	14:15-14:45 CUSTOMIZED	14:15-14:45 EARTH YOGA	14:15-14:45 EARTH YOGA	14:15-14:30 美尻	14:15-14:45 STRONG 30*	14:15-14:45 STRONG 30*	14:15-14:30 Dynamic-S	14:15-14:45 BODYCOMBAT30	14:15-14:45 STRONG 30*	14:15-14:30 BC	14:15-14:45 STRONG 30*	14:15-14:45 STRONG 30*	14:15-14:30 Agility	14:15-14:45 BODYCOMBAT30	14:15-14:45 STRONG 30*	
	15:00-15:30 CUSTOMIZED	15:00-15:30 BODYCOMBAT30		15:00-15:15 美尻	15:00-15:30 STRONG 30*	15:00-15:30 STRONG 30*	15:00-15:15 CUSTOMIZED	15:00-15:30 BC	15:00-15:30 VIPR	15:00-15:30 CUSTOMIZED	15:00-15:30 EARTH YOGA	15:00-15:30 EARTH YOGA	15:00-15:15 Agility	15:00-15:30 EARTH YOGA	15:00-15:30 EARTH YOGA	15:00-15:15 美尻・腹筋			
15:00	15:45-16:00 Dynamic-S	15:45-16:15 VIPR		15:45-16:00 美尻・美脚	15:45-16:15 BODYCOMBAT30		15:45-16:15 CUSTOMIZED	15:45-16:15 EARTH YOGA	15:45-16:15 EARTH YOGA	15:45-16:00 美尻・腹筋			15:45-16:00 CUSTOMIZED-S			15:30-15:45 美尻	16:00-16:15 美尻・美脚		
	16:30-16:45 美尻・腹筋			16:30-16:45 Dynamic-S			16:30-16:45 美尻・美脚			16:30-16:45 BC									
17:00																	17:00-17:15 BC	17:30-17:45 FAT-B	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S
	18:30-18:45 Dynamic-S	18:30-18:45 VIPR-S		18:45-19:00 BC	18:30-19:00 EARTH YOGA	18:30-19:00 EARTH YOGA	18:15-18:30 Dynamic-S	18:45-19:00 美尻	18:45-19:00 VIPR-S	18:30-18:45 Dynamic-S	18:30-19:00 VIPR		18:30-18:45 BC						
	19:00-19:15 美尻・美脚	19:00-19:30 BODYCOMBAT30		19:15-19:30 FAT-B	19:15-20:00 BODYCOMBAT45		19:15-19:30 美尻	19:15-19:45 VIPR-S		19:15-19:30 美尻	19:15-19:45 STRONG 30*	19:15-19:45 STRONG 30*	19:00-19:15 FAT-B	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 OR STRONG 30*					
19:00	19:45-20:00 美尻	19:45-20:15 EARTH YOGA	19:45-20:15 EARTH YOGA	19:45-20:00 美尻・美脚	20:00-20:30 BODYCOMBAT		19:30-19:45 Agility	20:00-20:30 BODYCOMBAT	20:00-20:30 STRONG 30*	20:00-20:15 FAT-B	20:00-20:30 STRONG 30*	20:00-20:45 STRONG 30*	19:45-20:00 CUSTOMIZED-S	20:00-20:45 STRONG 30*					
	20:30-20:45 Agility	20:30-21:00 BODYCOMBAT30		20:15-20:30 美尻	20:15-20:45 VIPR		20:45-21:15 POWERMOVE	20:45-21:15 EARTH YOGA	20:45-21:15 EARTH YOGA	20:30-20:45 美尻	20:30-20:45 STRONG 30*	20:30-20:45 BODYCOMBAT45							
	21:15-21:45 POWERMOVE	21:15-21:45 STRONG 30*	21:15-21:45 STRONG 30*	21:45-22:00 CUSTOMIZED-S	21:00-21:30 STRONG 30*	21:00-21:30 STRONG 30*	21:30-21:45 美尻・美脚	21:30-22:15 BODYCOMBAT45		21:00-21:30 POWERMOVE	21:00-21:30 EARTH YOGA	21:00-21:30 EARTH YOGA							
21:00	22:00-22:15 FAT-B																		
22:00																			

GRAND TRAINING 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
 つけます
 ・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
 ・美尻・腹筋
 ・美尻
 ・CUSTOMIZED-S
 LONG (30分)
 ・CUSTOMIZED
 ・POWERMOVE 筋力トレーニングに特化