

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	1/23(月)		1/24(火)		1/26(木)		1/27(金)		1/28(土)		1/29(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		
	9:30-9:45	9:15-9:45 MORNING EARTH 杉本	9:15-9:30	Body-C 竹澤	9:30-9:45	9:30-10:00	9:30-9:45	9:30-10:00	9:15-9:45	9:15-9:30	9:30-9:45	9:15-9:45	
	Dynamic-S 小角	Ⓧ EARTH	9:45-10:00	EARTH YOGA 杉本	Dynamic-S 橋北	VIPR 澤江	歪み改善 澤江	Ⓧ EARTH	9:45-10:00	9:45-10:30	Body-C 澤江	MORNING EARTH 森下	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	美尻・美脚 竹澤	Ⓧ EARTH	10:15-10:30	10:15-11:00	10:00-10:15	10:00-10:45	CUSTOMIZED-S 竹澤	BODYCOMBAT45 谷町	10:00-10:15	10:00-11:00	
	POWERMOVE 杉本	VIPR 小角	10:15-10:30	Ⓧ EARTH	10:15-10:30	美背 杉本	10:30-10:45	STRONG NATION 杉本	10:15-10:30	FAT-B 杉本	Dynamic-S 森下	10:30-10:45	STRONG NATION60 澤江
	10:45-11:00	10:45-11:15	歪み改善 竹澤	STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本	10:45-11:00	BODYCOMBAT45 橋北	美腹・腹筋 澤江	STRONG	10:45-11:15	10:45-11:15	CUSTOMIZED-S 森下		
11:00	美尻・美脚 森下	BODYCOMBAT30 谷町	11:00-11:15	11:00-11:30	FAT-B 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	11:00-11:15	11:00-11:30	POWERMOVE 谷町	STRONG 30 <sup>M</sup> 竹澤	11:15-11:30	STRONG	
	11:30-11:45	LES MILLS BODYCOMBAT	Dynamic-S 谷町	BODYCOMBAT30 竹澤	11:15-11:45	11:15-11:45	美尻・美脚 橋北	VIPR 義岡	11:30-11:45	11:30-12:00	歪み改善 森下	11:15-11:45	VIPR 義岡
	美腹・腹筋 小角	STRONG 30 <sup>M</sup> 森下	11:45-12:00	LES MILLS BODYCOMBAT	POWERMOVE 澤江	Ⓧ EARTH	11:45-12:00	Ⓧ EARTH	Body-C 谷町	EARTH YOGA 杉本			
12:00		STRONG 80	CUSTOMIZED-S 杉本				Dynamic-S 澤江						
13:00											13:00-13:15		
	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	
	Dynamic-S 小角	EARTH YOGA 森下	Body-C 橋北	VIPR 義岡	Dynamic-S 橋北	BODYCOMBAT30 竹澤	Body-C 義岡	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	Dynamic-S 小角	BODYCOMBAT30 橋北	CUSTOMIZED-S 澤江	STRONG 30 <sup>M</sup> 義岡	
14:00		Ⓧ EARTH		Ⓧ EARTH		LES MILLS BODYCOMBAT		STRONG 80		LES MILLS BODYCOMBAT		STRONG 80	
	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	
	歪み改善 澤江	STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本	CUSTOMIZED 小角	EARTH YOGA 谷町	美背 橋北	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	歪み改善 小角	BODYCOMBAT30 橋北	美背 小角	STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本	Body-C 澤江	BODYCOMBAT30 森下	
15:00	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:15	
	CUSTOMIZED 橋北	BODYCOMBAT30 小角	美腹・腹筋 澤江	STRONG 30 <sup>M</sup> 小角	Body-C 橋北	VIPR 杉本	CUSTOMIZED 竹澤	EARTH YOGA 杉本	FAT-B 竹澤	EARTH YOGA 橋北	美腹・腹筋 澤江	15:30-15:45	
	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	美背 森下		
16:00	美背 澤江	VIPR 谷町	美尻・美脚 竹澤	BODYCOMBAT30 橋北	CUSTOMIZED 澤江	EARTH YOGA 谷町	美腹・腹筋 竹澤		CUSTOMIZED-S 橋北		16:00-16:15	美尻・美脚 森下	
	16:30-16:45	Ⓧ EARTH	16:30-16:45	LES MILLS BODYCOMBAT	16:30-16:45	Ⓧ EARTH	16:30-16:45						
	美腹・腹筋 小角		Dynamic-S 義岡		美尻・美脚 竹澤		Dynamic-S 澤江						
17:00											17:00-17:15	Dynamic-S 森下	
											17:30-17:45	FAT-B 澤江	
											18:00-18:15	CUSTOMIZED-S 義岡	
18:00		18:30-19:00		18:30-19:00	18:15-18:30	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-18:45	GRANDTRAINING SHORT		
	Dynamic-S 宮川	VIPR 義岡	Body-C 澤江	Ⓧ EARTH	18:45-19:00	VIPR 杉本	Dynamic-S 竹澤	VIPR 小角	Body-C 橋北	19:00-19:15	19:00-19:30	【機能改善】	
	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-20:00	美背 森下	Ⓧ EARTH	19:15-19:45	19:15-19:45	FAT-B 橋北	STRONG 30 <sup>M</sup> 小角		・Body-C (body control:ポディコントロール)	
19:00	美尻・美脚 宮川	BODYCOMBAT30 橋北	FAT-B 小角	BODYCOMBAT45 義岡	POWERMOVE 宮川	BODYCOMBAT30 森下	歪み改善 小角	STRONG 30 <sup>M</sup> 竹澤	19:45-20:00	STRONG 80		平衡性、協応性、敏捷性など、身体のコントロール能力を つけます	
	20:00-20:30	20:00-20:30	美背 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	20:00-20:15	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	CUSTOMIZED-S 橋北			・Dynamic-S (ダイナミクスストレッチ)	
	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA 橋北	20:15-20:45	VIPR 橋北	FAT-B 宮川	STRONG 30 <sup>M</sup> 義岡	美腹・腹筋 小角	BODYCOMBAT45 森下				柔軟性、関節可動域、柔軟性向上、W-UP効果	
20:00	20:45-21:00	20:45-21:15	POWERMOVE 小角	Ⓧ EARTH	20:45-21:15	20:45-21:15	美背 小角	LES MILLS BODYCOMBAT				・歪み改善 骨盤まわり、肩甲骨まわりを中心に身体の 歪みを改善	
	美腹・腹筋 宮川	BODYCOMBAT30 義岡	21:00-21:15	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	CUSTOMIZED 宮川	EARTH YOGA 森下	21:00-21:30	21:00-21:30				【燃焼系】	
	21:30-21:45	21:30-22:00	美腹・腹筋 小角	STRONG 80	21:30-21:45	21:30-22:15	POWERMOVE 竹澤	EARTH YOGA 森下				・FAT-B (ファットバーニング) HIIT、脂肪燃焼	
21:00	FAT-B 宮川	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	21:45-22:15	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	歪み改善 竹澤	BODYCOMBAT45 谷町	21:45-22:00	21:45-22:15				【ボディメイク系】	
	22:00-22:15	STRONG 80	CUSTOMIZED 澤江	BODYCOMBAT30 小角	22:00-22:15	22:00-22:15	Body-C 竹澤	BODYCOMBAT30 小角				・美尻・美脚	
	CUSTOMIZED-S 義岡			LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 竹澤	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT				・美腹・腹筋	
22:00												・美背	
												・CUSTOMIZED-S	
												LONG (30分)	
												・CUSTOMIZED	
												・POWERMOVE 筋カトレニングに特化	

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	1/30(月)		1/31(火)		2/1(水)		2/2(木)		2/4(土)		2/5(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	
	9:30-9:45	9:15-9:45 MORNING EARTH 杉本	9:15-9:30	9:30-10:00	9:30-9:45	9:15-9:45 MORNING EARTH	9:30-9:45	9:30-10:00	9:15-9:30		9:30-9:45	9:15-9:45 MORNING EARTH 橋北
	Dynamic-S 竹澤	Ⓧ EARTH	9:45-10:00	EARTH YOGA 杉本	歪み改善 義岡	Ⓧ EARTH	Dynamic-S 橋北	VIPR 澤江	9:45-10:00	9:45-10:30	Body-C 小角	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	美尻・美脚 小角	Ⓧ EARTH	10:00-10:15	10:00-10:45			CUSTOMIZED-S 澤江	BODYCOMBAT45 小角	10:00-10:15	10:00-11:00
	POWERMOVE 澤江	VIPR 竹澤	10:15-10:30	Ⓧ EARTH	美背 橋北	BODYCOMBAT45 義岡	10:15-10:30	10:15-11:00	10:15-10:30		Dynamic-S 小角	
	10:45-11:00	10:45-11:15	歪み改善 小角	STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本	10:30-10:45	美背 澤江	BODYCOMBAT45 森下	10:45-11:00	10:45-11:15	FAT-B 森下	10:30-10:45	BODYCOMBAT60 橋北
11:00	美尻・美脚 澤江	BODYCOMBAT30 森下	11:00-11:15	11:00-11:30	11:00-11:15	11:00-11:30	FAT-B 橋北	LES MILLS BODYCOMBAT	POWERMOVE 森下	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	11:15-11:30	11:15-11:45
	11:30-11:45	LES MILLS BODYCOMBAT	Dynamic-S 谷町	BODYCOMBAT30 小角	美尻・美脚 竹澤	VIPR 杉本・橋北	11:15-11:45	11:15-11:45	11:30-11:45	STRONG 80	VIPR 小角	
	美腹・腹筋 竹澤	STRONG 30 <sup>M</sup> 谷町	11:45-12:00	LES MILLS BODYCOMBAT	11:45-12:00	Ⓧ EARTH	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA 橋北	Body-C 竹澤	11:30-12:00	歪み改善 義岡	VIPR 小角
12:00		STRONG 80	CUSTOMIZED-S 杉本		Dynamic-S 義岡							
13:00											13:00-13:15	
	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	【要予約】
	Dynamic-S 澤江	EARTH YOGA 森下	Body-C 澤江	VIPR 小角	Body-C 小角	STRONG 30 <sup>M</sup> 竹澤	Dynamic-S 杉本	BODYCOMBAT30 橋北	Dynamic-S 澤江	BODYCOMBAT30 森下	CUSTOMIZED-S 橋北	13:30-14:15 UNGjump
14:00		Ⓧ EARTH		Ⓧ EARTH		STRONG 80		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT		体験デモレッスン
	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45		
	歪み改善 竹澤	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	CUSTOMIZED 橋北	EARTH YOGA 谷町	歪み改善 義岡	BODYCOMBAT30 橋北	美背 竹澤	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	美背 中村	STRONG 30 <sup>M</sup> 竹澤	14:30-14:45	Body-C 橋北
15:00	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30
	CUSTOMIZED 橋北	BODYCOMBAT30 竹澤	美腹・腹筋 橋北	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	CUSTOMIZED 小角	EARTH YOGA 橋北	Body-C 谷町	VIPR 杉本・義岡	FAT-B 中村	EARTH YOGA 谷町	美腹・腹筋 橋北	BODYCOMBAT30 義岡
	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00	15:00-15:30	Ⓧ EARTH		15:45-16:00		15:30-15:45	LES MILLS BODYCOMBAT
16:00	美背 小角	VIPR 澤江	美尻・美脚 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	美腹・腹筋 森下		15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:00		美背 小角	
	16:30-16:45	Ⓧ EARTH	16:30-16:45	LES MILLS BODYCOMBAT	16:30-16:45		CUSTOMIZED 森下	EARTH YOGA 橋北	CUSTOMIZED-S 澤江		美尻・美脚 小角	
	美腹・腹筋 義岡		Dynamic-S 義岡		Dynamic-S 竹澤		美尻・美脚 澤江					
17:00											17:00-17:15	
											Dynamic-S 小角	
											17:30-17:45	
18:00							18:15-18:30		18:30-18:45		18:00-18:15	
	18:45-19:00	18:30-19:00	18:45-19:00	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-19:00	Dynamic-S 宮川	18:30-19:00	18:30-18:45		CUSTOMIZED-S 義岡	
	Dynamic-S 宮川	VIPR 小角	Body-C 澤江	EARTH YOGA 橋北	Dynamic-S 小角	VIPR 森下・竹澤	18:45-19:00	VIPR 森下・杉本	Body-C 谷町		GRANDTRAINING SHORT	
19:00	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-20:00	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:15	19:00-19:30	【機能改善】	
	美尻・美脚 橋北	BODYCOMBAT30 義岡	FAT-B 澤江	BODYCOMBAT45 義岡	歪み改善 小角	STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本	POWERMOVE 義岡	BODYCOMBAT30 谷町	FAT-B 竹澤	BODYCOMBAT30 谷町	・Body-C (body control:ポディコントロール)	
	20:00-20:30	20:00-20:30	美背 竹澤	LES MILLS BODYCOMBAT	20:00-20:15	20:00-20:45	20:00-20:15	20:00-20:30	CUSTOMIZED-S 中村		・Dynamic-S (ダイナミクスストレッチ)	
20:00	POWERMOVE 宮川	EARTH YOGA 橋北	20:15-20:45	VIPR 竹澤	美腹・腹筋 森下	BODYCOMBAT45 小角	FAT-B 義岡	STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本			柔軟性、関節可動域、柔軟性向上、W-UP効果	
	20:45-21:00	20:45-21:15	POWERMOVE 橋北	Ⓧ EARTH	20:30-20:45	美背 澤江	20:45-21:15	20:45-21:15			・歪み改善 骨盤まわり、肩甲骨まわりを中心に身体の歪みを改善	
	美腹・腹筋 小角	BODYCOMBAT30 橋北	21:00-21:15	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA 森下	CUSTOMIZED 宮川	EARTH YOGA 杉本			【燃焼系】	
21:00	21:30-21:45	21:30-22:00	美腹・腹筋 義岡	STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	21:00-21:30	21:00-21:30	21:30-21:45	21:30-22:15			・FAT-B (ファットバーニング) HIIT、脂肪燃焼	
	FAT-B 宮川	STRONG 30 <sup>M</sup> 小角	21:45-22:15	STRONG 80	21:45-22:00	21:45-22:15	歪み改善 宮川	BODYCOMBAT45 竹澤			【ボディメイク系】	
	22:00-22:15	STRONG 80	CUSTOMIZED 義岡	BODYCOMBAT30 橋北	Body-C 小角	BODYCOMBAT30 森下	22:00-22:15	LES MILLS BODYCOMBAT			・美尻・美脚	
22:00	CUSTOMIZED-S 橋北			LES MILLS BODYCOMBAT			美尻・美脚 谷町	LES MILLS BODYCOMBAT			・美背	
											・CUSTOMIZED-S	
											LONG (30分)	
											・CUSTOMIZED	
											・POWERMOVE 筋力トレーニングに特化	