

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	3/20(月)		3/21(火祝)		3/23(木)		3/24(金)		3/25(土)		3/26(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		
	9:15-9:45	9:15-9:45	9:15-9:45	9:15-9:45	9:15-9:45	9:15-9:45	9:15-9:45	9:15-9:45	9:15-9:30		9:15-9:45	9:15-9:45	
	9:30-9:45	MORNING EARTH 竹澤	9:30-9:45	MORNING EARTH 橋北	9:30-9:45	9:30-10:00	9:30-9:45	MORNING EARTH 澤江	Dynamic-S 澤江		9:30-9:45	MORNING EARTH 杉本	
Dynamic-S 澤江		Body-C 義岡		Dynamic-S 森下	VIPR 橋北	歪み改善 澤江		9:45-10:00	9:45-10:30	Body-C 澤江			
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-11:00			10:00-10:15	10:00-10:45	CUSTOMIZED-S 澤江	BODYCOMBAT45 竹澤	10:00-10:15	10:00-11:00	
	POWERMIVE 小角	VIPR 澤江	Dynamic-S 橋北	BODYCOMBAT60 義岡	10:15-10:30	10:15-11:00	美背 中村	STRONGNATION45 澤江	10:15-10:30	FAT-B 澤江	Dynamic-S 義岡	10:30-10:45	STRONGNATION60 澤江
	10:30-10:45		10:30-10:45		10:45-11:00		10:30-10:45		10:45-11:15	10:45-11:15	CUSTOMIZED-S 義岡		
11:00	10:45-11:00	10:45-11:15	CUSTOMIZED-S 中村				美腹・腹筋 小角	STRONG	10:45-11:15	STRONG 30 th 小角			
	美尻・美脚 竹澤	BODYCOMBAT30 小角		LES MILLS BODYCOMBAT	FAT-B 小角	LES MILLS BODYCOMBAT	11:00-11:15	11:00-11:30	POWERMIVE 森下	STRONG 30 th 小角		STRONG	
	11:30-11:45	11:30-12:00	11:15-11:30	11:15-11:45	11:15-11:45	11:15-11:45	美尻・美脚 小角	VIPR 中村	11:30-11:45	11:30-12:00	11:15-11:30	11:15-11:45	
美腹・腹筋 澤江	STRONG 30 th 竹澤	歪み改善 澤江	VIPR 中村	POWERMIVE 小角	EARTH YOGA 森下				Body-C 森下	EARTH YOGA 竹澤	歪み改善 杉本	VIPR 義岡	
12:00		STRONG 30 th											
13:00			13:00-13:15								13:00-13:15		
			Dynamic-S 義岡								Dynamic-S 澤江		
	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 中村	EARTH YOGA 森下	CUSTOMIZED-S 中村	STRONG 30 th 澤江	Dynamic-S 竹澤	BODYCOMBAT30 橋北	Body-C 澤江	STRONG 30 th 杉本	Dynamic-S 澤江	BODYCOMBAT30 小角	CUSTOMIZED-S 橋北	STRONG 30 th 杉本		
14:00				STRONG 30 th				STRONG 30 th		STRONG 30 th		STRONG 30 th	
	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	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	
	歪み改善 中村	STRONG 30 th 澤江	Body-C 義岡	BODYCOMBAT30 橋北	美背 竹澤	STRONG 30 th 小角	歪み改善 義岡	BODYCOMBAT30 橋北	美背 小角	STRONG 30 th 澤江	Body-C 澤江	BODYCOMBAT30 小角	
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 森下	美腹・腹筋 義岡	LES MILLS BODYCOMBAT	Body-C 橋北	VIPR 義岡	CUSTOMIZED 澤江	EARTH YOGA 竹澤	FAT-B 澤江	EARTH YOGA	美腹・腹筋 杉本	15:30-15:45	
	15:45-16:00	15:45-16:15	15:30-15:45		15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:00		15:45-16:00		美背 澤江		
16:00	美背 竹澤	VIPR 杉本	16:00-16:15		CUSTOMIZED 小角	EARTH YOGA 橋北	美腹・腹筋 小角		CUSTOMIZED-S 澤江		16:00-16:15		
	16:30-16:45		美尻・美脚 橋北		16:30-16:45		16:30-16:45				美尻・美脚 澤江		
	美腹・腹筋 小角				美尻・美脚 義岡		Dynamic-S 中村						
17:00			17:00-17:15								17:00-17:15		
			Dynamic-S 義岡								Dynamic-S 義岡		
			17:30-17:45								17:30-17:45		
18:00			FAT-B 澤江								FAT-B 義岡		
			18:00-18:15		18:15-18:30		18:30-18:45	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-19:00	18:00-18:15		
	18:45-19:00	18:30-19:00	CUSTOMIZED-S 澤江		Dynamic-S 宮川	18:30-19:00	Dynamic-S 義岡	VIPR 小角	18:30-18:45		CUSTOMIZED-S 義岡		
19:00	Dynamic-S 宮川	VIPR 中村			18:45-19:00	VIPR 森下	Dynamic-S 義岡	VIPR 小角	19:00-19:15	19:00-19:30	GRANDTRAINING SHORT		
	19:15-19:30	19:15-19:45			美背 宮川		19:15-19:45	19:15-19:45	FAT-B 中村	BODYCOMBAT30 森下	【機能改善】		
	美尻・美脚 義岡	BODYCOMBAT30 橋北			POWERMIVE 義岡	BODYCOMBAT30 小角	歪み改善 橋北	STRONG 30 th 竹澤	19:45-20:00		・Body-C (body control:ポディコントロール) 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	20:00-20:30	20:00-20:30			20:00-20:15	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	CUSTOMIZED-S 中村		・Dynamic-S (ダイナミクスストレッチ) 柔軟性、関節可動域、柔軟性向上、W-UP効果		
	POWERMIVE 宮川	EARTH YOGA 杉本			FAT-B 宮川	STRONG 30 th 義岡	美腹・腹筋 橋北	BODYCOMBAT45 森下			・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		
	20:45-21:00	20:45-21:15			20:45-21:15	20:45-21:15	美背 義岡	LES MILLS BODYCOMBAT			【燃焼系】		
21:00	美腹・腹筋 橋北	BODYCOMBAT30 義岡			CUSTOMIZED 宮川	EARTH YOGA 竹澤	21:00-21:30	21:00-21:30			・FAT-B (ファットバーニング) HIIT、脂肪燃焼		
	21:30-21:45	21:30-22:00			21:30-21:45		POWERMIVE 義岡	EARTH YOGA 橋北			【ボディメイク系】		
	FAT-B 宮川	STRONG 30 th 杉本			歪み改善 宮川	BODYCOMBAT45 竹澤	21:45-22:00	21:45-22:15			・美尻・美脚 ・美腹・腹筋 ・美背 ・CUSTOMIZED-S		
22:00	22:00-22:15	STRONG 30 th			22:00-22:15		Body-C 橋北	BODYCOMBAT30 義岡			LONG (30分)		
	CUSTOMIZED-S 橋北				美尻・美脚 義岡	LES MILLS BODYCOMBAT					・CUSTOMIZED ・POWERMIVE 筋力トレーニングに特化		

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

41の日スペシャルレッスン

	3/27(月)		3/28(火)		3/30(木)		3/31(金)		4/1(土)		4/2(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 Dynamic-S 杉本	9:15-9:45 MORNING EARTH 橋北 EARTH	9:15-9:30 Body-C 義岡	9:30-10:00 EARTH YOGA 杉本	9:30-9:45 Dynamic-S 義岡	9:30-10:00 VIPR 杉本	9:30-9:45 歪み改善 小角	9:15-10:00 MORNING EARTH 橋北 中村	9:30-9:45 Dynamic-S 小角	9:15-9:45 EARTH YOGA 杉本	9:30-9:45 Body-C 橋北	9:15-9:45 MORNING EARTH 森下	
	10:00-10:30 POWERMOVE杉本	10:00-10:30 VIPR 橋北	10:15-10:30 歪み改善 義岡	10:15-10:45 STRONG 30 ^M 杉本	10:15-10:30 美背 杉本	10:15-11:00 BODYCOMBAT45 義岡 橋北	10:30-10:45 美腹・腹筋 中村	10:15-11:00 CUSTOMIZED-S 杉本	10:00-10:15 10:15-11:00 10:30-10:45 10:45-11:15	10:00-10:15 10:00-11:00	10:00-10:15 Dynamic-S 橋北	10:00-11:00 BODYCOMBAT60 森下	
11:00	11:30-11:45 美腹・腹筋 橋北	11:00-11:15 BODYCOMBAT30 森下 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00-11:15 Dynamic-S杉本	11:00-11:30 BODYCOMBAT30義岡	11:15-11:45 POWERMOVE 義岡	11:15-12:00 EARTH YOGA 杉本 橋北	11:00-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	11:15-11:45 美尻・美脚 杉本	11:30-11:45 VIPR 中村	11:00-11:15 POWERMOVE 杉本	11:15-11:30 歪み改善 竹澤	11:15-11:45 VIPR 橋北	
	10:45-11:00 美尻・美脚 杉本	10:45-11:15 STRONG 30 ^M 義岡	11:45-12:00 CUSTOMIZED-S小角										
	13:30-13:45 Dynamic-S 義岡	13:30-14:00 EARTH YOGA 竹澤	13:30-13:45 Body-C 小角	13:30-14:00 VIPR 中村	13:30-13:45 Dynamic-S 中村	13:30-14:15 BODYCOMBAT45 義岡 竹澤	14:00-14:15 美背 森下	13:30-13:45 Body-C 澤江	13:30-14:00 STRONG 30 ^M 杉本	13:30-13:45 Dynamic-S 竹澤	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 小角	13:30-13:45 CUSTOMIZED-S 橋北	13:30-14:00 STRONG 30 ^M 竹澤
14:00	14:15-14:30 歪み改善 橋北	14:15-14:45 STRONG 30 ^M 杉本	14:15-14:45 CUSTOMIZED竹澤	14:15-14:45 EARTH YOGA 橋北	14:30-15:00 STRONG 30 ^M 澤江	14:45-15:00 STRONG 30 ^M 澤江	14:15-14:30 歪み改善 橋北	14:15-15:00 美尻・美脚(体験会①)	14:30-15:30 体験会①	14:00-14:15 STRONG 30 ^M 杉本	14:30-15:30 体験会①	14:15-14:30 Body-C 竹澤	14:15-14:45 BODYCOMBAT30 橋北
	15:00-15:30 CUSTOMIZED中村	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 橋北	15:00-15:15 美腹・腹筋 中村	15:00-15:30 STRONG 30 ^M 澤江	15:45-16:00 CUSTOMIZED 義岡	15:45-16:15 CUSTOMIZED 義岡	15:00-15:30 CUSTOMIZED 澤江	15:15-16:00 EARTH YOGA 杉本 中村	15:45-16:00 CUSTOMIZED-S 中村	15:00-15:15 美腹・腹筋 竹澤	15:30-15:45 美背 森下	15:00-15:15 美腹・腹筋 竹澤	15:30-15:45 美背 森下
	16:30-16:45 美腹・腹筋 澤江	16:30-16:45 VIPR 中村	16:30-16:45 美尻・美脚 竹澤	16:30-16:45 BODYCOMBAT30橋北	16:30-16:45 Dynamic-S 澤江	16:30-16:45 美尻・美脚 義岡	16:30-16:45 Dynamic-S 小角	16:30-16:45 美腹・腹筋 義岡	16:00-16:15 美尻・美脚 森下	17:00-17:15 美尻・美脚(体験会②)	17:30-18:30 体験会②	17:00-17:15 Dynamic-S 橋北	17:30-17:45 FAT-B 竹澤
18:00	18:45-19:00 Dynamic-S 宮川	18:30-19:00 VIPR 中村	18:45-19:00 Body-C 中村	18:30-19:00 EARTH YOGA 竹澤	18:45-19:00 美背 宮川	18:30-19:00 VIPR 澤江	18:25-18:40 Dynamic-S 義岡	18:45-19:15 STRONG 30 ^M 澤江	18:30-18:45 Body-C 中村	18:30-18:45 Body-C 中村	19:00-19:15 FAT-B 中村	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S 竹澤	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S 竹澤
	19:15-19:30 美尻・美脚 宮川	19:15-19:45 BODYCOMBAT30 義岡	19:15-19:30 FAT-B 宮川	19:15-20:00 BODYCOMBAT45 小角	19:15-19:45 POWERMOVE 中村	19:15-20:00 BODYCOMBAT45 森下 小角	19:10-19:25 歪み改善 義岡	19:30-20:15 BODYCOMBAT45 竹澤	19:45-20:00 CUSTOMIZED-S 中村	19:00-19:30 STRONG 30 ^M 澤江	19:00-19:30 STRONG 30 ^M 澤江	17:00-17:15 Dynamic-S 橋北	17:30-17:45 FAT-B 竹澤
	20:00-20:30 POWERMOVE 澤江	20:00-20:30 EARTH YOGA 中村	20:15-20:45 美背 竹澤	20:15-20:45 VIPR 中村	20:00-20:15 FAT-B 宮川	20:15-21:00 EARTH YOGA 森下 中村	20:00-20:15 美腹・腹筋 澤江	20:30-20:45 美背 義岡	20:30-21:15 CUSTOMIZED-S 中村	17:00-17:15 美尻・美脚(体験会②)	17:30-18:30 体験会②	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S 竹澤	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S 竹澤
21:00	21:30-21:45 FAT-B 中村	21:30-22:00 STRONG 30 ^M 澤江	21:45-22:15 CUSTOMIZED 澤江	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 橋北	22:00-22:15 美尻・美脚 小角	22:00-22:15 美尻・美脚 小角	21:00-21:30 POWERMOVE 澤江	21:30-22:15 EARTH YOGA 森下 竹澤	21:00-21:30 POWERMOVE 澤江	18:45-19:15 STRONG 30 ^M 澤江	19:00-19:30 STRONG 30 ^M 澤江	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S 竹澤	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S 竹澤
	22:00-22:15 CUSTOMIZED-S 中村	22:00-22:15 STRONG 30 ^M 澤江	22:00-22:15 CUSTOMIZED 澤江	22:00-22:15 BODYCOMBAT30 橋北	22:00-22:15 美尻・美脚 小角	22:00-22:15 美尻・美脚 小角	21:00-21:30 POWERMOVE 澤江	21:30-22:15 EARTH YOGA 森下 竹澤	21:00-21:30 POWERMOVE 澤江	18:45-19:15 STRONG 30 ^M 澤江	19:00-19:30 STRONG 30 ^M 澤江	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S 竹澤	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S 竹澤
	22:00-22:15 CUSTOMIZED-S 中村	22:00-22:15 STRONG 30 ^M 澤江	22:00-22:15 CUSTOMIZED 澤江	22:00-22:15 BODYCOMBAT30 橋北	22:00-22:15 美尻・美脚 小角	22:00-22:15 美尻・美脚 小角	21:00-21:30 POWERMOVE 澤江	21:30-22:15 EARTH YOGA 森下 竹澤	21:00-21:30 POWERMOVE 澤江	18:45-19:15 STRONG 30 ^M 澤江	19:00-19:30 STRONG 30 ^M 澤江	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S 竹澤	18:00-18:15 CUSTOMIZED-S 竹澤
22:00													

GRANDTRAINING SHORT
 【機能改善】
 ・Body-C (body control:ポディコントロール)
 平衡性、協応性、敏捷性など、身体の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
 ・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
 【燃焼系】
 ・FAT-B(ファットバーニング) HIIT、脂肪燃焼【ポディメイク系】
 ・美尻・美脚
 ・美腹・腹筋
 ・美背
 ・CUSTOMIZED-S
 LONG (30分)
 ・CUSTOMIZED
 ・POWERMOVE 筋力トレーニングに特化