

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	9/2(月)		9/3(火)		9/5(木)		9/6(金)		9/7(土)		9/8(日)	
	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階
9:00	GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING	
	9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45	
	ダイナミックストレッチ 藤江		歪み改善 山形		体幹バランス 北田		歪み改善 竹澤		ダイナミックストレッチ 藤江		体幹バランス 山形	
10:00	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	10:00-11:00
	美脚 山形	BODYCOMBAT45 小角	POWERMOVE 辻	EARTH YOGA 杉本	ボディシェイプ 中村	BODYCOMBAT30 北田	美背 藤江	STRONG 30 th 中村	ボディシェイプ 澤江	BODYCOMBAT45 藤江	カスタマイズ 山形	BODYCOMBAT60 小角
	10:30-10:45								10:30-10:45		10:30-11:00	
11:00	美尻 藤江		10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	体幹・バランス 澤江		クロスファイト 澤江	
	11:00-11:15	11:00-11:45	コンディショニング 山形	BODYCOMBAT30 澤江	クロスファイト 中村	BODYATTACK30 杉本	POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 竹澤	11:00-11:30	11:00-11:30		
	美背 山形	ERATH YOGA45 杉本							コンディショニング 藤江	STRONG 30 th 澤江	11:15-11:45	11:15-11:45
	11:30-11:45		11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00		STRONG 30 th	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA 小角
12:00	美腹 小角		美脚 山形	BODYATTACK30 中村	カスタマイズ 石田	EARTH YOGA 中村	VIPR 藤江	EARTH YOGA 竹澤	11:45-12:00			
									カスタマイズ 藤江			
13:00												
	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:15	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45		13:30-13:45	
14:00	歪み改善 辻	STRONG 30 th 小角	VIPR 山形	EARTH YOGA45 辻	ダイナミックストレッチ 山形	STRONG 30 th 北田	体幹バランス 辻	BODYATTACK30 杉本	歪み改善 藤江		美脚 杉本	
		STRONG 30 th				STRONG 30 th			14:00-14:15	14:00-14:45	14:00-14:15	
	14:15-14:45				14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	ダイナミックストレッチ 竹澤	EARTH YOGA45 辻	美尻 杉本	
	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 藤江	14:30-14:45	14:30-15:15	美尻 竹澤	BODYCOMBAT45 中村	VIPR 山形	STRONG 30 th 小角	14:30-14:45	14:30-14:45	14:30-15:00	14:30-15:00
15:00	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:15	15:00-15:30	15:15-16:00	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:15-15:45	15:15-15:45
	美腹 竹澤	BODYATTACK30 杉本	美背 北田	BODYATTACK 小角	美脚 辻		POWERMOVE 北田	BODYCOMBAT30 藤江	POWERMOVE 澤江	STRONG 30 th 竹澤	15:15-15:45	15:15-15:45
	15:45-16:00	15:45-16:30	コンディショニング 北田	STRONG 30 th 杉本	15:45-16:00	EARTH YOGA45 辻	15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:00	15:45-16:15		
	16:00-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30		16:15-16:45		16:15-16:30					
16:00	美脚 石田	EARTH YOGA45 藤江		STRONG 30 th	美腹 石田		美脚 中村	EARTH YOGA45 辻	カスタマイズ 藤江	BODYCOMBAT30 澤江	16:00-16:30	16:00-16:45
	16:15-16:30										コンディショニング 山形	STRONG NATION 杉本
	美背 小角		美腹 山形		クロスファイト 石田		カスタマイズ 北田					STRONG
17:00											17:00-17:15	
											ボディシェイプ 小角	
18:00											17:30-17:45	
											体幹バランス 澤江	
											18:00-18:15	
											ダイナミックストレッチ 澤江	
19:00	18:45-19:00	18:30-19:00	18:45-19:00	18:45-19:30	18:45-19:00	18:30-19:00	18:45-19:15	18:45-19:15	18:30-18:45			
	ダイナミックストレッチ 竹澤		カスタマイズ 澤江	BODYCOMBAT45 竹澤	ボディシェイプ 山形	STRONG 30 th	コンディショニング 山形	BODYCOMBAT30 石田	体幹バランス 辻	19:00-19:30		
	19:15-19:30	19:15-20:00	19:15-19:30	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:45	19:30-19:45	19:30-20:00	コンディショニング 辻	BODYATTACK30 竹澤		
	美腹 石田	BODYCOMBAT45 澤江	美背 藤江	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 藤江		19:30-19:45	19:30-20:00				
20:00	19:45-20:00		19:45-20:15	19:45-20:15			カスタマイズ 小角	BODYATTACK30 杉本	19:45-20:00			
	美尻 辻		VIPR 北田	EARTH YOGA 竹澤	20:00-20:30	20:00-20:30			カスタマイズ 辻			
	20:15-20:45	20:15-20:45			クロスファイト 竹澤	BODYATTACK30 澤江	20:15-20:45	20:15-20:45	GRANDTRAINING SHORT (15分)			
	クロスファイト 中村	STRONG 30 th 石田	20:30-21:00	20:30-21:00		BODYATTACK 竹澤	VIPR 山形	EARTH YOGA 小角	【機能改善系】初級者			
21:00		STRONG 30 th	POWERMOVE 小角	BODYCOMBAT30 藤江	20:45-21:00	20:45-21:30			平衡性(バランス)、体幹(お腹まわり)など、身体のコントロールとコア強化をおこないます			
	21:00-21:15	21:00-21:30			美脚 藤江	BODYCOMBAT45 竹澤	21:00-21:30	21:00-21:30	・体幹バランス			
	美背 中村	BODYATTACK30 竹澤	21:15-21:45		美背 藤江		POWERMOVE 山形	STRONG 30 th 北田	・コンディショニング			
	21:45-22:15	21:45-22:15			21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:30	・ボディシェイプ			
22:00	コンディショニング 澤江	BODYCOMBAT30 中村		STRONG	美尻 澤江	EARTH YOGA 竹澤	ボディシェイプ 北田	BODYCOMBAT45 小角	関節可動域、柔軟性向上、W-UP効果			
			体幹バランス 小角		カスタマイズ 澤江		体幹バランス 北田		・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			
									・ボディシェイプ			
									ピラティスの要素を取り入れたサーキット、身体の引き締め、機能改善をおこないます			
	</											

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	9/9(月)		9/10(火)		9/12(木)		9/13(金)		9/14(土)		9/15(日)		
	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	
	GRANDTRAINING		GRANDTRAINING				GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		
9:00	9:30-9:45 ダイナミックストレッチ 山形		9:30-9:45 歪み改善 山形				9:30-9:45 歪み改善 竹澤		9:30-9:45 ダイナミックストレッチ 北田		9:30-9:45 体幹バランス 澤江		
10:00	10:00-10:15 美脚 藤江	10:00-10:45 STRONG NATION 杉本	10:00-10:30 POWERMOVE 竹澤	10:00-10:30 EARTH YOGA 杉本	臨時休館日			10:00-10:15 美背 石田	10:00-10:30 BODYATTACK30 中村	10:00-10:15 ボディシェイプ 石田	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 北田	10:00-10:15 カスタマイズ 小角	10:00-11:00 BODYATTACK60 澤江
	10:30-10:45 美尻 山形	STRONG 藤江	10:45-11:15 コンディショニング 山形	10:45-11:15 EARTH YOGA 杉本				10:45-11:15 POWERMOVE 石田	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 竹澤	10:30-10:45 体幹・バランス 石田	10:30-10:45 BODYCOMBAT 北田	10:30-11:00 クロスファイト 小角	
11:00	11:00-11:15 美背 山形	11:00-11:45 ERATH YOGA45 藤江	11:00-11:45 コンディショニング 山形	11:00-11:45 BODYCOMBAT30 中村				11:30-12:00 VIPR 石田	11:30-12:00 EARTH YOGA 辻	11:00-11:30 コンディショニング 北田	11:00-11:30 STRONG 30 石田	11:15-11:45 POWERMOVE 小角	11:15-11:45 EARTH YOGA 辻
	11:30-11:45 美腹 北田	11:30-11:45 ERATH YOGA45 藤江	11:30-11:45 コンディショニング 山形	11:30-12:00 BODYATTACK30 杉本						11:45-12:00 カスタマイズ 山形			
12:00													
13:00	13:30-13:45 歪み改善 辻	13:30-14:00 STRONG 30 北田	13:30-14:00 VIPR 山形	13:30-14:15 EARTH YOGA45 辻			13:30-13:45 体幹バランス 北田	13:30-14:00 BODYATTACK30 杉本	13:30-13:45 歪み改善 山形	14:00-14:15 EARTH YOGA45 杉本	14:00-14:45 EARTH YOGA45 杉本	14:00-14:15 美尻 澤江	14:30-15:00 BODYATAACK30 杉本
14:00	14:15-14:45 POWERMOVE 辻	14:15-14:45 BODYCOMBAT30 藤江	14:30-14:45 カスタマイズ 藤江	14:30-15:15 BODYCOMBAT45 竹澤			14:15-14:45 VIPR 藤江	14:15-14:45 STRONG 30 石田	14:30-14:45 体幹バランス 北田	14:30-14:45 EARTH YOGA45 杉本	14:30-14:45 BODYCOMBAT30 澤江	15:15-15:45 POWERMOVE 辻	15:15-15:45 EARTH YOGA 杉本
15:00	15:00-15:15 美腹 石田	15:00-15:30 BODYATTACK30 竹澤	15:00-15:15 美背 藤江	15:30-16:00 BODYCOMBAT 中村			15:00-15:30 POWERMOVE 山形	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 中村	15:00-15:30 POWERMOVE 山形	15:00-15:30 BODYATAACK30 澤江	15:00-15:30 BODYATAACK30 澤江	15:15-15:45 POWERMOVE 辻	15:15-15:45 EARTH YOGA 杉本
16:00	15:45-16:00 美脚 山形	15:45-16:30 EARTH YOGA45 藤江	15:45-16:30 コンディショニング 北田	15:45-16:30 STRONG 30 中村			15:45-16:00 美脚 山形	15:45-16:30 EARTH YOGA45 藤江	15:45-16:00 カスタマイズ 山形	15:45-16:30 BODYCOMBAT30 石田	15:45-16:15 BODYCOMBAT30 石田	16:00-16:30 コンディショニング 杉本	16:00-16:45 BODYCOMBAT45 小角
17:00												17:00-17:15 ボディシェイプ 杉本	
18:00												17:30-17:45 体幹バランス 辻	
												18:00-18:15 ダイナミックストレッチ 辻	
19:00	18:45-19:00 ダイナミックストレッチ 石田	18:30-19:00 EARTH YOGA 辻	18:45-19:00 カスタマイズ 辻	18:45-19:30 BODYCOMBAT45 北田			18:45-19:15 コンディショニング 北田	18:45-19:15 BODYCOMBAT30 藤江	18:30-18:45 体幹バランス 山形	19:00-19:30 コンディショニング 山形	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 澤江		
	19:15-19:30 美腹 北田	19:15-20:00 BODYCOMBAT45 中村	19:15-19:30 美背 澤江	19:15-19:30 BODYCOMBAT 中村			19:30-19:45 カスタマイズ 北田	19:30-20:00 BODYATTACK30 小角					
20:00	19:45-20:00 美尻 小角	19:45-20:15 BODYCOMBAT 中村	19:45-20:15 VIPR 石田	19:45-20:15 EARTH YOGA 藤江			19:45-20:00 カスタマイズ 北田	19:45-20:00 BODYATTACK30 小角	19:45-20:00 カスタマイズ 山形				
	20:15-20:45 クロスファイト 竹澤	20:15-20:45 STRONG 30 石田	20:15-20:45 POWERMOVE 北田	20:30-21:00 BODYCOMBAT30 藤江			20:15-20:45 VIPR 山形	20:15-20:45 EARTH YOGA 藤江					
21:00	21:00-21:15 美背 小角	21:00-21:30 BODYATTACK30 竹澤	21:15-21:45 クロスファイト 石田	21:15-22:00 BODYATTACK45 澤江			21:00-21:30 POWERMOVE 小角	21:00-21:30 STRONG 30 北田					
	21:45-22:15 コンディショニング 中村	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 小角					21:45-22:00 ボディシェイプ 山形	21:45-22:30 BODYCOMBAT45 小角					
22:00			22:15-22:30 体幹バランス 石田				22:15-22:30 体幹バランス 山形						

【ボディメイク系】初・中級

- ・美脚
- ・美尻
- ・美腹
- ・美背
- ・カスタマイズ(全身)

LONG(30分)

- ・POWERMOVE
- 筋力トレーニングに特化、スーパーセット
- ・コンディショニング
- 柔軟性、平衡性、持久力、筋力、全ての体力をやしいます
- ・クロスファイト
- サンドバックを取り入れた格闘系サーキット