

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	9/30(月)		10/1(火)		10/2(水)		10/4(金)		10/5(土)		10/6(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			
	9:30-9:45 ダイナミックストレッチ 澤江		9:30-9:45 歪み改善 小角		9:30-9:45 体幹バランス 北田		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			
	10:00-10:15 美脚 山形	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江	10:00-10:30 POWERMOVE 杉本	10:00-10:30 EARTH YOGA 竹澤	10:00-10:15 ボディシェイプ 杉本	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 北田	10:00-10:15 美背 竹澤	10:00-10:30 STRONG 30 th 北田	10:00-10:15 ボディシェイプ 杉本	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 石田		
10:00	10:30-10:45 美尻 山形	BODYCOMBAT	10:45-11:15 コンディショニング 杉本	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 小角	10:45-11:15 クロスファイト 藤江	10:45-11:15 STRONG 30 th 杉本	10:45-11:15 POWERMOVE 辻	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 竹澤	10:30-10:45 体幹・バランス 杉本	BODYCOMBAT		
	11:00-11:15 美背 山形	ERATH YOGA45 杉本	11:30-11:45 BODYATTACK30 杉本	11:30-12:00 BODYATTACK30 杉本	11:30-11:45 カスタマイズ 澤江	11:30-12:00 EARTH YOGA 藤江	11:30-12:00 VIPR 杉本	11:30-12:00 EARTH YOGA 辻	11:00-11:30 コンディショニング 杉本	11:00-11:30 STRONG 30 th 北田	芝政リレーマラソン 参加の為 臨時休館日	
	11:30-11:45 美腹 北田	◎EARTH	11:30-11:45 美脚 北田	11:30-12:00 BODYATTACK30 杉本	11:30-11:45 カスタマイズ 澤江	11:30-12:00 EARTH YOGA 藤江	11:30-12:00 VIPR 杉本	11:30-12:00 EARTH YOGA 辻	11:45-12:00 カスタマイズ 杉本	STRONG 30 th		
12:00												
13:00	13:30-13:45 歪み改善 澤江	13:30-14:30 BODYCOMBAT60 石田・北田	13:30-14:00 VIPR 澤江	13:30-14:15 EARTH YOGA45 竹澤	13:30-13:45 ダイナミックストレッチ 藤江	13:30-14:00 STRONG 30 th 中村	13:30-13:45 体幹バランス 辻	13:30-14:00 BODYATTACK30 杉本	13:30-13:45 歪み改善 藤江			
	14:00-14:30 POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT		◎EARTH	14:15-14:30 美尻 北田	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 藤江	14:15-14:45 VIPR 山形	14:15-14:45 STRONG 30 th 澤江	14:00-14:15 ダイナミックストレッチ 石田	14:00-14:45 EARTH YOGA45 藤江		
	14:45-15:15 美腹 北田	BODYATTACK30 杉本	15:00-15:15 美背 石田	15:00-15:15 BODYCOMBAT 竹澤	15:15-15:30 美脚 竹澤	15:15-16:00 EARTH YOGA45 中村	15:00-15:30 POWERMOVE 藤江	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 北田	14:30-14:45 体幹・バランス 石田	15:00-15:30 BODYATAACK30 澤江		
15:00	15:45-16:00 美脚 小角	EARTH YOGA30 竹澤	16:15-16:30 美背 山形	16:15-16:30 美腹 石田	16:15-16:45 クロスファイト 澤江	16:15-16:30 カスタマイズ 澤江	16:15-16:30 美脚 澤江	16:15-16:30 EARTH YOGA45 辻	15:45-16:00 カスタマイズ 北田	15:45-16:15 BODYCOMBAT30 藤江		
	16:15-16:30 美背 山形	◎EARTH	16:15-16:30 美腹 石田	16:15-16:30 美腹 石田	16:15-16:45 クロスファイト 澤江	16:15-16:30 カスタマイズ 澤江	16:15-16:30 美脚 澤江	16:15-16:30 EARTH YOGA45 辻	15:45-16:00 カスタマイズ 北田	15:45-16:15 BODYCOMBAT30 藤江		
	16:15-16:30 美背 山形	◎EARTH	16:15-16:30 美腹 石田	16:15-16:30 美腹 石田	16:15-16:45 クロスファイト 澤江	16:15-16:30 カスタマイズ 澤江	16:15-16:30 美脚 澤江	16:15-16:30 EARTH YOGA45 辻	15:45-16:00 カスタマイズ 北田	15:45-16:15 BODYCOMBAT30 藤江		
17:00												
18:00	18:45-19:00 ダイナミックストレッチ 石田	19:00-20:00 BODYCOMBAT60 小角・北田	19:15-19:30 美背 澤江	19:15-19:30 美背 澤江	19:15-19:45 POWERMOVE 山形	19:15-19:45 BODYCOMBAT30 澤江	19:30-19:45 カスタマイズ 北田	19:30-19:45 BODYATTACK30 杉本	18:30-18:45 体幹バランス 杉本	19:00-19:30 STRONG 30 th 杉本		
	19:15-19:30 美背 杉本	BODYCOMBAT60 小角・北田	19:45-20:00 美尻 杉本	19:45-20:15 EARTH YOGA 中村	20:00-20:30 クロスファイト 中村	20:00-20:30 BODYATTACK30 小角	20:15-20:45 VIPR 山形	20:15-20:45 EARTH YOGA 藤江	19:45-20:00 カスタマイズ 藤江			
	19:45-20:00 美尻 杉本	BODYCOMBAT60 小角・北田	19:45-20:15 美尻 杉本	19:45-20:15 EARTH YOGA 中村	20:00-20:30 クロスファイト 中村	20:00-20:30 BODYATTACK30 小角	20:15-20:45 VIPR 山形	20:15-20:45 EARTH YOGA 藤江	19:45-20:00 カスタマイズ 藤江			
19:00	20:15-20:45 クロスファイト 竹澤	STRONG 30 th 石田	20:30-21:00 POWERMOVE 澤江	20:30-21:00 BODYCOMBAT30 石田	20:45-21:00 美脚 山形	20:45-21:30 BODYCOMBAT45 竹澤	21:00-21:30 POWERMOVE 澤江	21:00-21:30 STRONG 30 th 北田	20:15-20:45 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
	21:00-21:15 美背 竹澤	BODYATTACK30 中村	21:15-21:45 クロスファイト 中村	21:15-22:00 BODYATTACK45 澤江	21:15-21:30 美背 山形	21:15-21:30 BODYCOMBAT 竹澤	21:15-21:30 POWERMOVE 澤江	21:15-21:30 STRONG 30 th 北田	21:00-21:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
	21:45-22:15 コンディショニング 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 中村	22:15-22:30 BODYATTACK 中村	22:15-22:30 美尻 小角	22:15-22:30 EARTH YOGA 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 藤江	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
20:00	22:15-22:30 コンディショニング 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 中村	22:15-22:30 BODYATTACK 中村	22:15-22:30 美尻 小角	22:15-22:30 EARTH YOGA 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 藤江	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
	22:15-22:30 コンディショニング 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 中村	22:15-22:30 BODYATTACK 中村	22:15-22:30 美尻 小角	22:15-22:30 EARTH YOGA 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 藤江	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
	22:15-22:30 コンディショニング 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 中村	22:15-22:30 BODYATTACK 中村	22:15-22:30 美尻 小角	22:15-22:30 EARTH YOGA 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 藤江	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
21:00	22:15-22:30 コンディショニング 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 中村	22:15-22:30 BODYATTACK 中村	22:15-22:30 美尻 小角	22:15-22:30 EARTH YOGA 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 藤江	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
	22:15-22:30 コンディショニング 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 中村	22:15-22:30 BODYATTACK 中村	22:15-22:30 美尻 小角	22:15-22:30 EARTH YOGA 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 藤江	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
	22:15-22:30 コンディショニング 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 中村	22:15-22:30 BODYATTACK 中村	22:15-22:30 美尻 小角	22:15-22:30 EARTH YOGA 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 藤江	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
22:00	22:15-22:30 コンディショニング 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 中村	22:15-22:30 BODYATTACK 中村	22:15-22:30 美尻 小角	22:15-22:30 EARTH YOGA 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 藤江	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
	22:15-22:30 コンディショニング 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 中村	22:15-22:30 BODYATTACK 中村	22:15-22:30 美尻 小角	22:15-22:30 EARTH YOGA 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 藤江	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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			
	22:15-22:30 コンディショニング 小角	BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 中村	22:15-22:30 BODYATTACK 中村	22:15-22:30 美尻 小角	22:15-22:30 EARTH YOGA 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 藤江	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:30 GRANDTRAINING SHORT(15分) 【機能改善系】初級者 ・体幹バランス ・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 ・ダイナミックストレッチ 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 ・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・AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	10/7(月)		10/8(火)		10/9(水)		10/10(木)		10/11(金)		10/12(土)		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	4階	5階
9:00	GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING			
	9:30-9:45 ダイナミックストレッチ 石田		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 中村		9:30-9:45 体幹バランス 藤江		9:30-9:45 歪み改善 藤江		9:30-9:45 ダイナミックストレッチ 澤江			
10:00	10:00-10:15 美脚 山形	10:00-10:45 STRONG NATION 杉本	10:00-10:30 POWERMOVE 竹澤	10:00-10:30 EARTH YOGA 小角	10:00-10:15 美脚 山形	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 中村	10:00-10:15 ボディシェイプ 杉本	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 藤江	10:00-10:15 美背 中村	10:00-10:30 BODYATTACK30 竹澤	10:00-10:15 ボディシェイプ 杉本	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江	新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
	10:30-10:45 美尻 石田	STRONG 杉本	10:45-11:15 コンディショニング 竹澤	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 小角	10:30-10:45 美尻 山形	10:45-11:15 BODYCOMBAT 中村	10:45-11:15 ボディシェイプ 杉本	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 藤江	10:45-11:15 美背 中村	10:45-11:15 BODYATTACK30 竹澤	10:45-11:15 ボディシェイプ 杉本	10:45-11:15 BODYCOMBAT45 澤江		
	11:00-11:15 美背 山形	ERATH YOGA45 杉本	11:00-11:15 コンディショニング 竹澤	11:00-11:15 BODYCOMBAT30 小角	11:00-11:15 美背 山形	11:00-11:15 BODYCOMBAT 中村	11:00-11:15 ボディシェイプ 杉本	11:00-11:15 BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15 美背 中村	11:00-11:15 BODYATTACK30 竹澤	11:00-11:15 ボディシェイプ 杉本	11:00-11:15 BODYCOMBAT45 澤江		
11:00	11:30-11:45 美腹 石田	STRONG 杉本	11:30-11:45 コンディショニング 竹澤	11:30-11:45 BODYCOMBAT30 小角	11:30-11:45 美腹 山形	11:30-11:45 BODYCOMBAT 中村	11:30-11:45 ボディシェイプ 杉本	11:30-11:45 BODYCOMBAT30 藤江	11:30-12:00 美背 中村	11:30-12:00 BODYATTACK30 竹澤	11:30-12:00 ボディシェイプ 杉本	11:30-12:00 BODYCOMBAT45 澤江	新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
	11:30-11:45 美腹 石田	STRONG 杉本	11:30-11:45 コンディショニング 竹澤	11:30-11:45 BODYCOMBAT30 小角	11:30-11:45 美腹 山形	11:30-11:45 BODYCOMBAT 中村	11:30-11:45 ボディシェイプ 杉本	11:30-11:45 BODYCOMBAT30 藤江	11:30-12:00 美背 中村	11:30-12:00 BODYATTACK30 竹澤	11:30-12:00 ボディシェイプ 杉本	11:30-12:00 BODYCOMBAT45 澤江		
	11:30-11:45 美腹 石田	STRONG 杉本	11:30-11:45 コンディショニング 竹澤	11:30-11:45 BODYCOMBAT30 小角	11:30-11:45 美腹 山形	11:30-11:45 BODYCOMBAT 中村	11:30-11:45 ボディシェイプ 杉本	11:30-11:45 BODYCOMBAT30 藤江	11:30-12:00 美背 中村	11:30-12:00 BODYATTACK30 竹澤	11:30-12:00 ボディシェイプ 杉本	11:30-12:00 BODYCOMBAT45 澤江		
12:00													新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
13:00													新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
14:00	13:30-13:45 歪み改善 澤江	13:30-14:00 STRONG 30* 杉本	13:30-14:00 VIPR 山形	13:30-14:15 EARTH YOGA45 中村	13:30-13:45 歪み改善 中村	13:30-14:00 STRONG 30* 杉本	13:30-13:45 ダイナミックストレッチ 石田	13:30-14:00 STRONG 30* 澤江	13:30-13:45 体幹バランス 中村	13:30-14:00 BODYATTACK30 中村	13:30-13:45 歪み改善 中村	13:30-14:15 EARTH YOGA45 中村	新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
	14:15-14:45 POWERMOVE 澤江	14:15-14:45 BODYCOMBAT30 石田	14:30-14:45 カスタマイズ 山形	14:30-15:15 BODYATTACK45 竹澤	14:15-14:45 POWERMOVE 山形	14:15-14:45 BODYCOMBAT30 藤江	14:15-14:30 美尻 石田	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 竹澤	14:15-14:45 VIPR 山形	14:15-14:45 STRONG 30* 杉本	14:15-14:45 ダイナミックストレッチ 小角	14:15-14:45 EARTH YOGA45 中村		
	15:00-15:15 美腹 澤江	15:00-15:30 BODYATTACK30 小角	15:00-15:15 美背 山形	15:00-15:30 BODYATTACK 中村	15:00-15:15 美腹 中村	15:00-15:30 BODYATTACK30 澤江	15:15-15:30 美背 山形	15:15-16:00 EARTH YOGA45 中村	15:00-15:30 POWERMOVE 竹澤	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 澤江	15:00-15:30 POWERMOVE 石田	15:00-15:30 STRONG 30* 杉本		
15:00	15:45-16:00 美脚 石田	15:45-16:30 EARTH YOGA45 竹澤	15:45-16:00 コンディショニング 中村	15:45-16:30 STRONG 30* 中村	15:45-16:00 美脚 石田	15:45-16:30 EARTH YOGA45 中村	15:45-16:00 美腹 澤江	15:45-16:30 EARTH YOGA45 中村	15:45-16:00 美脚 石田	15:45-16:30 EARTH YOGA45 中村	15:45-16:00 カスタマイズ 石田	15:45-16:15 BODYCOMBAT30 小角	新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
	16:15-16:30 美背 石田	STRONG 杉本	16:15-16:30 コンディショニング 中村	16:15-16:30 STRONG 30* 中村	16:15-16:30 美背 石田	16:15-16:30 EARTH YOGA45 中村	16:15-16:45 クロスファイア 中村	16:15-16:45 EARTH YOGA45 中村	16:15-16:30 カスタマイズ 竹澤	16:15-16:30 EARTH YOGA45 中村	16:15-16:30 カスタマイズ 石田	16:15-16:30 BODYCOMBAT30 小角		
	16:15-16:30 美背 石田	STRONG 杉本	16:15-16:30 コンディショニング 中村	16:15-16:30 STRONG 30* 中村	16:15-16:30 美背 石田	16:15-16:30 EARTH YOGA45 中村	16:15-16:45 クロスファイア 中村	16:15-16:45 EARTH YOGA45 中村	16:15-16:30 カスタマイズ 竹澤	16:15-16:30 EARTH YOGA45 中村	16:15-16:30 カスタマイズ 石田	16:15-16:30 BODYCOMBAT30 小角		
16:00													新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
17:00													新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
18:00													新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
19:00	18:45-19:00 ダイナミックストレッチ 小角	18:45-19:00 EARTH YOGA 中村	18:45-19:00 カスタマイズ 山形	18:45-19:30 BODYCOMBAT45 藤江	18:45-19:00 ダイナミックストレッチ 石田	18:45-19:00 EARTH YOGA 藤江	18:45-19:00 ボディシェイプ 中村	18:45-19:00 STRONG 30* 竹澤	18:45-19:15 コンディショニング 中村	18:45-19:15 BODYCOMBAT30 石田	18:45-19:15 コンディショニング 中村	18:45-19:15 BODYATTACK30 小角	新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
	19:15-19:30 美腹 小角	19:15-20:00 BODYCOMBAT45 澤江	19:15-19:30 美背 石田	19:15-19:30 BODYCOMBAT 中村	19:15-19:30 美腹 中村	19:15-19:30 BODYCOMBAT45 澤江	19:15-19:45 POWERMOVE 山形	19:15-19:45 BODYCOMBAT30 石田	19:15-19:45 ボディシェイプ 中村	19:15-19:45 BODYCOMBAT30 石田	19:15-19:45 ボディシェイプ 中村	19:15-19:45 BODYATTACK30 小角		
	19:45-20:00 美尻 小角	19:45-20:15 VIPR 杉本	19:45-20:15 コンディショニング 中村	19:45-20:15 STRONG 30* 中村	19:45-20:15 美尻 石田	19:45-20:15 EARTH YOGA45 中村	19:45-20:00 クロスファイア 中村	19:45-20:00 STRONG 30* 竹澤	19:45-20:00 ボディシェイプ 中村	19:45-20:00 BODYCOMBAT30 石田	19:45-20:00 ボディシェイプ 中村	19:45-20:00 BODYATTACK30 小角		
20:00	20:15-20:45 クロスファイア 澤江	20:15-20:45 STRONG 30* 中村	20:15-20:45 VIPR 杉本	20:15-20:45 EARTH YOGA 藤江	20:15-20:45 クロスファイア 藤江	20:15-20:45 STRONG 30* 石田	20:15-20:45 ボディシェイプ 中村	20:15-20:45 STRONG 30* 竹澤	20:15-20:45 ボディシェイプ 中村	20:15-20:45 BODYCOMBAT30 石田	20:15-20:45 ボディシェイプ 中村	20:15-20:45 BODYATTACK30 小角	新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
	21:00-21:15 美背 小角	21:00-21:30 BODYATTACK30 竹澤	21:00-21:15 コンディショニング 中村	21:00-21:15 STRONG 30* 中村	21:00-21:15 美背 小角	21:00-21:15 BODYATTACK30 竹澤	21:00-21:15 ボディシェイプ 中村	21:00-21:15 STRONG 30* 竹澤	21:00-21:15 ボディシェイプ 中村	21:00-21:15 BODYCOMBAT30 石田	21:00-21:15 ボディシェイプ 中村	21:00-21:15 BODYATTACK30 小角		
	21:45-22:15 コンディショニング 中村	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 小角	21:45-22:15 コンディショニング 中村	21:45-22:15 STRONG 30* 中村	21:45-22:15 コンディショニング 中村	21:45-22:15 STRONG 30* 中村	21:45-22:15 ボディシェイプ 中村	21:45-22:15 STRONG 30* 竹澤	21:45-22:15 ボディシェイプ 中村	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 石田	21:45-22:15 ボディシェイプ 中村	21:45-22:15 BODYATTACK30 小角		
21:00	22:15-22:30 体幹バランス 藤江	22:15-22:30 STRONG 30* 中村	22:15-22:30 VIPR 杉本	22:15-22:30 EARTH YOGA 藤江	22:15-22:30 体幹バランス 藤江	22:15-22:30 STRONG 30* 石田	22:15-22:30 ボディシェイプ 中村	22:15-22:30 STRONG 30* 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 中村	22:15-22:30 BODYCOMBAT30 石田	22:15-22:30 ボディシェイプ 中村	22:15-22:30 BODYATTACK30 小角	新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	
	22:15-22:30 体幹バランス 藤江	22:15-22:30 STRONG 30* 中村	22:15-22:30 VIPR 杉本	22:15-22:30 EARTH YOGA 藤江	22:15-22:30 体幹バランス 藤江	22:15-22:30 STRONG 30* 石田	22:15-22:30 ボディシェイプ 中村	22:15-22:30 STRONG 30* 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 中村	22:15-22:30 BODYCOMBAT30 石田	22:15-22:30 ボディシェイプ 中村	22:15-22:30 BODYATTACK30 小角		
	22:15-22:30 体幹バランス 藤江	22:15-22:30 STRONG 30* 中村	22:15-22:30 VIPR 杉本	22:15-22:30 EARTH YOGA 藤江	22:15-22:30 体幹バランス 藤江	22:15-22:30 STRONG 30* 石田	22:15-22:30 ボディシェイプ 中村	22:15-22:30 STRONG 30* 竹澤	22:15-22:30 ボディシェイプ 中村	22:15-22:30 BODYCOMBAT30 石田	22:15-22:30 ボディシェイプ 中村	22:15-22:30 BODYATTACK30 小角		
22:00													新タイムスケジュール確定次第 記載させていただきます。	

【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、全ての体力をやしないま
・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