

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

|       | 2/12(日)        |                        | 2/13(火)        |                           | 2/15(木)       |                           | 2/16(金)                |                           | 2/17(土)        |                                      | 2/18(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      |                        | 9:30-9:45      |                           | 9:30-9:45     |                           | 9:30-9:45              |                           | 9:30-9:45      |                                      | 9:30-9:45                 |                 |
| 10:00 | カスタマイズ 小角      |                        | 歪み改善 澤江        |                           | カスタマイズ 藤江     |                           | 体幹バランス 竹澤              |                           | ダイナミックストレッチ 杉本 | EARTH YOGA 中村                        | カスタマイズ 中村                 |                 |
|       | 10:00-10:15    | 10:00-11:00            | 10:00-10:15    | 10:00-10:30               | 10:00-10:15   | 10:00-10:30               | 10:00-10:30            | 10:00-10:30               | 10:00-10:15    | ◎EARTH                               | 10:00-10:15               | 10:00-11:00     |
|       | 美背 藤江          | BODYCOMBAT60 小角        | ヨガ&ピラティス 北田    | BODYCOMBAT30 澤江           | ベーシック 藤江      | BODYATTACK30 澤江           | POWERMOVE 北田           | BODYCOMBAT30 竹澤           | ヨガ&ピラティス 北田    |                                      | 美背 小角                     | BODYATTACK60 中村 |
| 11:00 | 10:30-10:45    |                        | 10:45-11:00    | 10:45-11:15               | 10:45-11:00   | 10:45-11:15               | 10:45-11:00            | 10:45-11:15               | 10:30-10:45    | 10:30-11:45                          | 10:30-10:45               |                 |
|       | ヨガ&ピラティス 中村    |                        | 美尻・美脚 北田       | STRONG 30 <sup>M</sup> 宮川 | 美背 北田         | EARTH YOGA 藤江             | ヨガ&ピラティス 藤江            | STRONG 30 <sup>M</sup> 北田 | 11:00-11:30    | Charity Lesson BODYCOMBAT with 丸橋 冬弥 | ヨガ&ピラティス 北田               |                 |
| 11:00 | 11:15-11:45    | 11:15-12:00            | 11:30-12:00    | 11:30-12:00               | 11:30-11:45   | 11:30-12:00               | 11:30-12:00            | 11:30-12:00               | 11:45-12:00    |                                      | 11:15-11:45               | 11:15-12:00     |
|       | VIPR 北田        | EARTHYOGA45 藤江         | POWERMOVE 澤江   | EARTH YOGA 杉本             | 体幹バランス 北田     | BODYCOMBAT30 中村           | VIPR 藤江                | EARTH YOGA 杉本             |                |                                      | VIPR 北田                   | EARTHYOGA45 小角  |
| 12:00 |                | ◎EARTH                 |                | ◎EARTH                    |               | ◎EARTH                    |                        | ◎EARTH                    | 体幹バランス 藤江      |                                      |                           | ◎EARTH          |
|       | 13:00-13:15    |                        |                |                           |               |                           |                        |                           |                |                                      | 13:00-13:15               |                 |
| 13:00 | ベーシック 小角       |                        |                |                           |               |                           |                        |                           |                |                                      | 13:15-13:45               | ベーシック 北田        |
|       | 13:30-13:45    | 13:30-14:15            | 13:30-13:45    | 13:30-14:00               | 13:30-13:45   | 13:30-14:00               | 13:30-13:45            | 13:30-14:00               | 13:30-13:45    | BODYATTACK30 杉本                      | 13:30-13:45               | 13:30-14:15     |
|       | 美腹・腹筋 小角       | STRONG NATION 宮川       | ダイナミックストレッチ 北田 | EARTH YOGA 小角             | 体幹バランス 藤江     | BODYCOMBAT30 澤江           | ベーシック 中村               | BODYATTACK30 杉本           | 歪み改善 竹澤        |                                      | 美腹・腹筋 中村                  | BODYCOMBAT45 小角 |
| 14:00 | 14:00-14:15    |                        |                |                           |               |                           |                        |                           |                |                                      | 14:00-14:15               |                 |
|       | 美背 小角          | STRONG 30 <sup>M</sup> | 14:15-14:30    | 14:15-15:00               | 14:15-14:30   | 14:15-14:45               | 14:15-14:45            | 14:15-14:30               | 14:15-14:30    | 14:15-15:30                          | 美背 中村                     | BODYCOMBAT      |
|       | 14:30-14:45    | 14:30-15:00            | 体幹バランス 宮川      | BODYATTACK45 澤江           | ベーシック 中村      | STRONG 30 <sup>M</sup> 北田 | コンディショニング 北田           | BODYCOMBAT30 竹澤           | ベーシック 藤江       | Charity Lesson BODYCOMBAT with 丸橋 冬弥 | 14:30-14:45               | 14:30-15:00     |
| 15:00 | 美尻・美脚 北田       | EARTH YOGA 中村          | 14:45-15:00    |                           | 14:45-15:00   |                           | STRONG 30 <sup>M</sup> |                           | 14:45-15:00    |                                      | 美尻・美脚 小角                  | EARTH YOGA 中村   |
|       | 15:15-15:45    | ◎EARTH                 | 美尻・美脚 宮川       | BODYATTACK                | 15:00-15:15   | 15:00-15:30               | 15:00-15:15            | 15:00-15:45               | 15:15-15:30    |                                      | 15:15-15:45               | ◎EARTH          |
| 16:00 | コンディショニング 中村   |                        | POWERMOVE 藤江   | STRONG 30 <sup>M</sup> 北田 | ヨガ&ピラティス 藤江   | BODYATTACK30 杉本           | 体幹バランス 宮川              | EARTH YOGA45 藤江           | 美背 北田          |                                      | コンディショニング 北田              |                 |
|       | 16:00-16:15    |                        | 16:00-16:30    |                           | 16:00-16:30   |                           | 歪み改善 中村                | ◎EARTH                    | 15:45-16:00    |                                      | 16:00-16:15               |                 |
| 17:00 | 歪み改善 北田        |                        | VIPR 宮川        |                           | 美尻・美脚 澤江      | EARTH YOGA 竹澤             |                        |                           | 美腹・腹筋 澤江       |                                      | 歪み改善 小角                   |                 |
|       | 17:00-17:15    |                        |                |                           | 16:30-16:45   |                           |                        |                           |                |                                      | 17:00-17:15               |                 |
|       | ヨガ&ピラティス 小角    |                        |                |                           | カスタマイズ 石田     |                           |                        |                           |                |                                      | ヨガ&ピラティス 中村               |                 |
| 18:00 | 17:30-17:45    |                        |                |                           |               |                           |                        |                           |                |                                      | 17:30-17:45               |                 |
|       | 体幹バランス 宮川      |                        |                |                           |               |                           |                        |                           |                |                                      | 体幹バランス 北田                 |                 |
| 19:00 | 18:00-18:15    |                        |                |                           |               |                           |                        |                           |                |                                      | 18:00-18:15               |                 |
|       | ダイナミックストレッチ 宮川 |                        |                | 18:30-19:00               |               | 18:30-19:00               | 18:30-18:45            | 18:30-19:15               | 18:30-18:45    |                                      | ダイナミックストレッチ 北田            |                 |
| 20:00 |                |                        | 18:45-19:00    | BODYATTACK30 竹澤           | 18:45-19:00   | BODYCOMBAT30 中村           | ベーシック 藤江               | BODYCOMBAT45 中村           | ダイナミックストレッチ 北田 | 19:00-19:30                          | STRONG 30 <sup>M</sup> 宮川 |                 |
|       |                |                        | 体幹バランス 中村      | BODYATTACK                | 歪み改善 北田       | BODYCOMBAT                | 19:00-19:15            | 19:00-19:30               | 19:00-19:30    | STRONG 30 <sup>M</sup> 宮川            |                           |                 |
|       |                |                        | 19:15-19:30    | 19:15-20:00               | 19:15-19:30   | 19:15-20:00               | 美背 澤江                  | BODYCOMBAT                | コンディショニング 藤江   |                                      |                           |                 |
| 21:00 |                |                        | ヨガ&ピラティス 石田    | BODYCOMBAT45 小角           | 美尻・美脚 宮川      | BODYATTACK45 小角           | 19:30-20:00            | 19:30-20:00               |                |                                      |                           |                 |
|       |                |                        | 19:45-20:00    |                           | 19:45-20:00   |                           | VIPR 石田                | EARTH YOGA 中村             | 19:45-20:00    |                                      |                           |                 |
|       |                |                        | 美背 竹澤          | BODYCOMBAT                | 美腹・腹筋 石田      | BODYATTACK                |                        |                           | カスタマイズ 藤江      |                                      |                           |                 |
| 22:00 |                |                        | 20:15-20:45    | 20:15-20:45               | 20:15-20:45   | 20:15-20:45               | 20:15-20:45            | 20:15-20:45               | 20:15-20:45    |                                      |                           |                 |
|       |                |                        | コンディショニング 藤江   | STRONG 30 <sup>M</sup> 石田 | VIPR 宮川       | EARTH YOGA 小角             | POWERMOVE 石田           | STRONG 30 <sup>M</sup> 宮川 |                |                                      |                           |                 |
| 21:00 |                |                        | 21:00-21:15    | 21:00-21:30               | 21:00-21:15   | 21:00-21:30               | 21:00-21:15            | 21:00-21:30               |                |                                      |                           |                 |
|       |                |                        | 美尻・美脚 藤江       | BODYCOMBAT30 中村           | 美背 竹澤         | STRONG 30 <sup>M</sup> 石田 | 美腹・腹筋 石田               | BODYCOMBAT30 澤江           |                |                                      |                           |                 |
| 22:00 |                |                        | 21:45-22:15    | 21:45-22:15               | 21:45-22:00   | 21:45-22:30               | 21:45-22:00            | 21:45-22:15               |                |                                      |                           |                 |
|       |                |                        | POWERMOVE 北田   | EARTH YOGA 小角             | 体幹バランス 宮川     | BODYCOMBAT45 竹澤           | カスタマイズ 石田              | BODYATTACK30 杉本           |                |                                      |                           |                 |
|       |                |                        |                |                           | 22:15-22:30   |                           |                        |                           |                |                                      |                           |                 |
|       |                |                        |                |                           | ヨガ&ピラティス 宮川   | BODYCOMBAT                |                        |                           |                |                                      |                           |                 |

Charity Lesson BODYCOMBAT with 丸橋 冬弥

ダイナミックストレッチ 北田

GRANDTRAINING SHORT

【機能改善】

- 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
- 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
- ・ヨガ&ピラティス
- ヨガ&ピラティスのエクササイズ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
- 【ボディメイク系】
- ・ベーシック
- 自重トレーニングの基本種目をゆっくりのテンポで行います。基本姿勢や、トレーニングのやり方を習得するクラス
- ・美尻・美脚
- ・美腹・腹筋
- ・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、全ての体力をやさない

