

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	5/22(月)		5/23(火)		5/25(木)		5/26(金)		5/27(土)		5/28(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	9:30-10:00	9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45	
	ダイナミックストレッチ 石田		歪み改善 宮川		カスタマイズ 石田	EARTH YOGA 橋北	体幹バランス 竹澤		ダイナミックストレッチ 北田		体幹バランス 竹澤	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:30	10:15-10:30	10:15-11:00	10:00-10:15	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:45	10:00-10:15	10:00-11:00
	POWERMOVE 石田	BODYATTACK30 杉本	美背 宮川	STRONG 30 ^M 杉本	美腹・腹筋 石田	BODYCOMBAT45 橋北	美背 宮川	BODYCOMBAT30 杉本	POWERMOVE 北田	BODYCOMBAT45 橋北	カスタマイズ 宮川	BODYATTACK60 竹澤
	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:30-10:45	
	VIPR 小角	BODYCOMBAT30 森下	美尻・美脚 辻	BODYATTACK30 小角	FAT-B 北田	BODYCOMBAT	POWERMOVE 辻	STRONG 30 ^M 竹澤	コンディショニング 森下	STRONG 30 ^M 杉本	美尻・美脚 小角	
11:00	11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00	11:15-11:45	11:15-11:45	11:30-11:45	11:30-12:00	11:00-11:30	11:00-11:30	11:15-12:00
	美腹・腹筋 中村	EARTH YOGA 森下	コンディショニング 辻	BODYCOMBAT30 杉本	VIPR 中村	STRONG 30 ^M 杉本	STRONG 30 ^M 杉本	STRONG 30 ^M 杉本	STRONG 30 ^M 竹澤	STRONG 30 ^M 杉本	VIPR 小角	EARTHYOGA45 中村
12:00												
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	13:30-14:15
	ダイナミックストレッチ 小角	EARTH YOGA 中村	体幹バランス 澤江	STRONG 30 ^M 小角	歪み改善 橋北	BODYCOMBAT30 森下	ダイナミックストレッチ 藤江	BODYATTACK30 杉本	ダイナミックストレッチ 澤江	EARTH YOGA 橋北	カスタマイズ 宮川	BODYCOMBAT45 小角
14:00	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-16:00	14:00-14:15	14:30-15:00
	美背 橋北	STRONG 30 ^M 杉本	コンディショニング 橋北	BODYATTACK30 竹澤	VIPR 橋北	STRONG 30 ^M 杉本	歪み改善 北田	BODYCOMBAT30 橋北	カスタマイズ 澤江	STRONGNATION 森下	FAT-B 宮川	BODYCOMBAT
	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:45	14:45-15:00	14:45-15:00	14:30-14:45	14:30-15:00
	コンディショニング 辻	BODYCOMBAT30 澤江	VIPR 橋北	EARTH YOGA 中村	美背 澤江	BODYATTACK30 小角	コンディショニング 辻	EARTH YOGA45 竹澤	FAT-B 北田	STRONG	体幹バランス 藤江	BODYATTACK30 中村
15:00	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:15-15:45	15:15-15:45	15:15-15:45	15:15-15:45
	美腹・腹筋 宮川	BODYATTACK30 小角	美尻・美脚 石田	BODYCOMBAT45 澤江	体幹バランス 藤江	EARTH YOGA 竹澤	EARTH YOGA 竹澤	EARTH YOGA	VIPR 杉本	BODYATTACK30 澤江	コンディショニング 宮川	コンディショニング 宮川
16:00	16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45	16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:15	16:00-16:15	16:00-16:15	16:00-16:15
	歪み改善 北田		ダイナミックストレッチ 石田		カスタマイズ 北田		VIPR 竹澤	VIPR 竹澤	体幹バランス 辻	体幹バランス 辻	歪み改善 宮川	歪み改善 宮川
17:00												17:00-17:15
												17:30-17:45
												18:00-18:15
18:00					18:15-18:30							ダイナミックストレッチ 藤江
	18:45-19:00	18:30-19:00	18:45-19:00	18:30-19:00	18:45-19:00	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-18:45	18:30-18:45	18:30-18:45
	ダイナミックストレッチ 宮川	EARTH YOGA 橋北	体幹バランス 澤江	BODYATTACK30 中村	歪み改善 辻	BODYCOMBAT30 中村	歪み改善 橋北	STRONG 30 ^M 澤江	歪み改善 橋北	歪み改善 橋北	STRONG 30 ^M 澤江	STRONG 30 ^M 澤江
19:00	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-20:00	19:15-19:30	19:15-20:00	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:00-19:15	19:00-19:30
	コンディショニング 竹澤	BODYCOMBAT30 中村	FAT-B 石田	BODYCOMBAT45 橋北	美尻・美脚 宮川	BODYATTACK45 澤江	VIPR 小角	EARTH YOGA 橋北	EARTH YOGA 橋北	FAT-B 辻	STRONG 30 ^M 澤江	STRONG 30 ^M 澤江
20:00	20:00-20:30	20:00-20:30	20:15-20:45	20:15-20:45	20:15-20:30	20:15-21:00	20:00-20:15	20:00-20:45	20:00-20:15	20:00-20:45	19:45-20:00	19:45-20:00
	POWERMOVE 宮川	STRONG 30 ^M 澤江	美背 中村	STRONG 30 ^M 竹澤	美腹・腹筋 宮川	BODYCOMBAT45 森下	美尻・美脚 北田	カスタマイ 辻	美尻・美脚 北田	BODYCOMBAT45 森下	美尻・美脚 北田	美尻・美脚 北田
	20:45-21:00	20:45-21:15	21:00-21:15	21:00-21:30	20:45-21:00	20:45-21:00	20:30-20:45	20:30-20:45	20:30-20:45	20:30-20:45	20:30-20:45	20:30-20:45
	美腹・腹筋 竹澤	BODYCOMBAT30 橋北	美尻・美脚 橋北	BODYCOMBAT30 澤江	カスタマイズ 藤江	BODYCOMBAT	美背 藤江	美背 藤江	美背 藤江	BODYCOMBAT45 森下	美背 藤江	美背 藤江
21:00	21:30-21:45	21:30-22:00	21:45-22:15	21:45-22:15	21:15-21:45	21:15-21:45	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30
	美背 辻	BODYATTACK30 竹澤	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA 橋北	VIPR 小角	STRONG 30 ^M 竹澤	POWERMOVE 石田	POWERMOVE 石田	POWERMOVE 石田	BODYATTACK30 小角	BODYATTACK30 小角	BODYATTACK30 小角
22:00	22:15-22:30	22:15-22:30	22:00-22:30	22:00-22:30	22:00-22:30	22:00-22:30	22:00-22:30	22:00-22:30	22:00-22:30	22:00-22:30	22:00-22:30	22:00-22:30
	カスタマイズ 澤江		コンディショニング 辻	コンディショニング 辻	コンディショニング 辻	コンディショニング 辻	コンディショニング 辻	コンディショニング 辻	コンディショニング 辻	コンディショニング 辻	コンディショニング 辻	コンディショニング 辻

【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
 【燃焼系】
 ・FAT-B(ファットバーニング) 脂肪燃焼、HIT
 【ボディメイク系】
 ・美尻・美脚
 ・美腹・腹筋
 ・美背
 ・カスタマイズ(全身)
 LONG(30分)
 ・POWERMOVE
 筋カトレーニングに特化、スーパーセット

