

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

		7/8(月)		7/9(火)		7/10(水) 振替営業		7/11(木)・12(金) 臨時休館		7/13(土) 短縮営業		7/14(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	GRAND TRAINING			GRAND TRAINING		GRAND TRAINING		GRAND TRAINING		GRAND TRAINING		GRAND TRAINING	
	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 竹澤				ダイナミックストレッチ 小角		体幹バランス 北田	
10:00	10:00-10:15 美脚 山形	BODYCOMBAT45 石田	POWERMOVE 山形	EARTH YOGA 辻	ボディシェイプ 中村	BODYCOMBAT30 竹澤				ボディシェイプ 杉本	BODYCOMBAT45 小角	カスタマイズ 石田	STRONG NATION60 北田
	10:30-10:45 美尻 藤江	LESMILLS BODYCOMBAT	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15				体幹・バランス 杉本	LESMILLS BODYCOMBAT	クロスファイト 中村	
11:00	11:00-11:15 美背 山形	ERATH YOGA45 藤江	コンディショニング 中村	BODYCOMBAT30 小角	クロスファイト 中村	STRONG 30 th 杉本				11:00-11:30 コンディショニング 小角	11:00-11:30 STRONG 30 th 杉本	11:15-11:45 POWERMOVE 辻	11:15-11:45 EARTH YOGA 中村
	11:30-11:45 美腹 山形	◎EARTH	11:30-11:45 美脚 辻	BODYATTACK30 杉本	カスタマイズ 中村	EARTH YOGA 竹澤				11:45-12:00 カスタマイズ 小角			◎EARTH
12:00										12:45-13:00			
13:00	13:30-13:45 歪み改善 石田	STRONG 30 th 杉本	13:30-14:00 VIPR 山形	EARTH YOGA45 辻	13:30-13:45 ダイナミックストレッチ 澤江	STRONG 30 th 杉本				13:15-13:30 カスタマイズ 小角		13:30-13:45 美脚 北田	
	14:15-14:45 POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT30 竹澤	14:30-14:45 カスタマイズ 石田	BODYATTACK45 杉本	14:15-14:30 美脚 石田	BODYCOMBAT45 澤江						14:00-14:15 美尻 北田	14:30-15:00 クロスファイト 石田
15:00	15:00-15:15 美腹 澤江	BODYATTACK30 小角	15:00-15:15 美背 藤江	BODYATTACK 杉本	15:15-15:30 美脚 山形	15:15-16:00 EARTH YOGA45 小角						15:15-15:45 POWERMOVE 北田	15:15-15:45 EARTH YOGA 辻
	15:45-16:00 美脚 藤江	EARTH YOGA45 辻	16:15-16:30 美腹 小角	STRONG 30 th 澤江	16:15-16:45 美腹 石田	◎EARTH						16:00-16:30 コンディショニング 中村	BODYCOMBAT45 石田
16:00	16:15-16:30 美背 山形	◎EARTH											
17:00												17:00-17:15 ボディシェイプ 北田	
												17:30-17:45 体幹バランス 辻	
18:00												18:00-18:15 ダイナミックストレッチ 辻	
	18:45-19:00 ダイナミックストレッチ 中村	◎EARTH	18:45-19:00 カスタマイズ 小角	BODYCOMBAT45 竹澤	ボディシェイプ 澤江	STRONG 30 th 杉本							
19:00	19:15-19:30 美腹 小角	BODYCOMBAT45 澤江	19:15-19:30 美背 石田	LESMILLS BODYCOMBAT	19:15-19:45 POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 石田							
	19:45-20:00 美尻 小角	LESMILLS BODYCOMBAT	19:45-20:15 VIPR 藤江	EARTH YOGA 竹澤	20:00-20:30 クロスファイト 小角	BODYATTACK30 澤江							
20:00	20:15-20:45 クロスファイト 中村	STRONG 30 th 杉本	20:30-21:00 POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 澤江	20:45-21:00 美脚 石田	BODYCOMBAT45 小角							
	21:00-21:15 美背 澤江	BODYATTACK30 竹澤	21:15-21:45 クロスファイト 竹澤	STRONG NATION 石田	21:15-21:30 美背 山形	LESMILLS BODYCOMBAT							
21:00	21:45-22:15 コンディショニング 澤江	BODYCOMBAT30 小角	22:15-22:30 体幹バランス 澤江		22:15-22:30 カスタマイズ 山形	◎EARTH							
22:00													

ストレッチ認定研修の為
臨時休館日

ランニングフェスタW-UP
及びイベント参加の為
短縮営業
9:00-14:00

- 【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

GRAND TRAINING
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
- 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

	7/15(月祝)		7/16(火)		7/17(水)		7/18(木)		7/19(金)		7/20(土)		7/21(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		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		9:30-9:45	
	体幹バランス 北田		歪み改善 北田		歪み改善 藤江		体幹バランス 中村		歪み改善 山形		ダイナミックストレッチ 中村		体幹バランス 小角	
10:00	10:00-10:15	10:00-11:00	10:00-10:30	10:00-10:30	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
	カスタマイズ 北田	BODYCOMBAT60 澤江	POWERMOVE 山形	EARTH YOGA 小角	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA 藤江	ボディシェイプ 中村	BODYCOMBAT30 石田	美背 山形	BODYATTACK30 中村	ボディシェイプ 杉本	BODYCOMBAT45 中村	カスタマイズ 竹澤	BODYCOMBAT60 小角
	10:30-11:00		10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:30-10:45		10:30-11:00	
	クロスファイト 竹澤										体幹・バランス 杉本		クロスファイト 竹澤	
11:00	11:15-11:45	11:15-11:45	11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00	11:00-11:30	11:00-11:30	11:15-11:45
	POWERMOVE 山形	EARTH YOGA 藤江	美脚 中村	BODYATTACK30 杉本	美脚 辻	BODYATTACK30 澤江	カスタマイズ 石田	EARTH YOGA 竹澤	VIPR 山形	EARTH YOGA 中村	コンディショニング 中村	STRONG 30 [®] 杉本	POWERMOVE 北田	EARTH YOGA 竹澤
12:00														
13:00	13:30-13:45		13:30-14:00	13:30-14:15	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	
	美脚 北田		VIPR 山形	EARTH YOGA45 辻	VIPR 山形	EARTH YOGA45 藤江	ダイナミックストレッチ 北田	STRONG 30 [®] 澤江	体幹バランス 澤江	BODYATTACK30 杉本	歪み改善 北田		美脚 北田	
14:00	14:00-14:15						14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	14:00-14:15	14:00-14:45	14:00-14:15	
	美尻 竹澤						美尻 藤江	BODYCOMBAT45 竹澤	VIPR 山形	STRONG 30 [®] 竹澤	ダイナミックストレッチ 澤江	EARTH YOGA45 藤江	美尻 小角	
	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-14:45	14:30-15:15	14:30-14:45	14:30-15:15	14:45-15:00	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	14:30-14:45	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00
	クロスファイト 藤江	BODYATAACK30 竹澤	カスタマイズ 石田	BODYATTACK45 澤江	カスタマイズ 山形	BODYCOMBAT45 澤江	美脚 山形	美脚 山形	POWERMOVE 北田	BODYCOMBAT30 小角	体幹・バランス 中村	STRONG 30 [®] 藤江	クロスファイト 小角	BODYATAACK30 竹澤
15:00	15:15-15:45	15:15-15:45	15:00-15:15	15:00-15:15	15:00-15:15	15:00-15:15	15:15-15:30	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:00-15:30	15:00-15:30	15:15-15:45	15:15-15:45
	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA 竹澤	美背 辻	美背 中村	美背 中村	美背 中村	美背 北田	EARTH YOGA45 中村	美背 北田	EARTH YOGA45 中村	POWERMOVE 辻	BODYATTACK30 澤江	POWERMOVE 北田	EARTH YOGA 小角
			コンディショニング 中村	STRONG 30 [®] 北田	コンディショニング 山形	STRONG 30 [®] 石田	15:45-16:00		15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	
16:00	16:00-16:30	16:00-16:45	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:45	16:15-16:45	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:45
	コンディショニング 山形	STRONG NATION 北田	美腹 竹澤	美腹 竹澤	美腹 辻	美腹 澤江	クロスファイト 石田	美脚 辻	美脚 辻	EARTH YOGA45 杉本	カスタマイズ 辻	BODYCOMBAT30 石田	コンディショニング 竹澤	STRONG NATION 北田
		STRONG												STRONG
17:00	17:00-17:15													17:00-17:15
	ボディシェイプ 澤江													ボディシェイプ 小角
	17:30-17:45													17:30-17:45
	体幹バランス 山形													体幹バランス 北田
18:00	18:00-18:15													18:00-18:15
	ダイナミックストレッチ 山形													ダイナミックストレッチ 北田
19:00			18:45-19:00	18:45-19:30	18:45-19:00	18:45-19:30	18:45-19:00	18:45-19:00	18:45-19:15	18:45-19:15	18:30-18:45			
			カスタマイズ 辻	BODYCOMBAT45 石田	カスタマイズ 山形	BODYCOMBAT45 竹澤	ボディシェイプ 澤江	STRONG 30 [®] 澤江	コンディショニング 辻	BODYCOMBAT30 澤江	19:00-19:30			
			19:15-19:30	19:15-19:30	19:15-19:30	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	コンディショニング 藤江			
			美背 澤江	美背 辻	美背 辻	美背 辻	POWERMOVE 北田	BODYCOMBAT30 藤江	19:30-19:45	19:30-20:00				
			19:45-20:15	19:45-20:15	19:45-20:15	19:45-20:15	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	19:45-20:00			
			VIPR 藤江	EARTH YOGA 竹澤	VIPR 山形	EARTH YOGA 竹澤	クロスファイト 北田	BODYATTACK30 澤江	20:15-20:45	20:15-20:45	20:15-20:45			
20:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:45-21:00	20:45-21:30	20:45-21:30	20:45-21:30	GRANDTRAINING SHORT(15分)			
	POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT30 澤江	POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT30 中村	POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT30 中村	美脚 山形	BODYCOMBAT45 北田	POWERMOVE 澤江	STRONG 30 [®] 北田	【機能改善系】初級者			
											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	21:15-21:45	21:15-22:00	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-22:00	21:15-21:30	21:15-21:30	21:15-21:30	21:15-21:30	【ボディシェイプ】			
	クロスファイト 石田	BODYATTACK45 竹澤	クロスファイト 竹澤	クロスファイト 竹澤	クロスファイト 竹澤	STRONG NATION 石田	美背 藤江	美背 藤江	21:45-22:00	21:45-22:00	関節可動域、柔軟性向上、W-UP効果			
											骨盤まわり、肩甲骨まわりを中心に身体の歪みを改善			
22:00	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	【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】			
	体幹バランス 澤江		体幹バランス 竹澤	体幹バランス 竹澤	体幹バランス 竹澤	体幹バランス 竹澤	カスタマイズ 山形	カスタマイズ 山形	体幹バランス 北田	体幹バランス 北田	柔軟性、平衡性、持久力、筋力、全ての体力をやしないます			
											・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			