

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

		8/5(月)		8/6(火)		8/7(水) 振替営業		8/8(木)		8/10(土)		8/11(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 北田		歪み改善 藤江		歪み改善 竹澤		体幹バランス 杉本		ダイナミックストレッチ 山形		体幹バランス 北田	
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
	10:30-10:45	美脚 山形	STRONG NATION 北田	POWERM MOVE 杉本	EARTH YOGA 藤江	美背 藤江	BODYATTACK30 杉本	ボディシェイプ 北田	BODYCOMBAT30 中村	ボディシェイプ 山形	BODYCOMBAT45 竹澤	カスタマイズ 石田	STRONG NATION60 北田
		美尻 小角	STRONG	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	体幹・バランス 杉本	クロスファイア 藤江	
11:00	11:00-11:15		11:00-11:45	コンディショニング 社	BODYCOMBAT30 中村	POWERM MOVE 竹澤	BODYCOMBAT30 藤江	クロスファイア 北田	STRONG 30* 杉本	11:00-11:30	11:00-11:30		STRONG 30* 杉本
	11:30-11:45	美背 山形	ERATH YOGA45 藤江	11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-11:45	11:30-12:00	コンディショニング 山形	STRONG 30* 杉本	11:15-11:45	11:15-11:45
		美腹 北田	EARTH	美脚 竹澤	BODYATTACK30 杉本	VIPR 澤江	EARTH YOGA 藤江	カスタマイズ 中村	EARTH YOGA 社	11:45-12:00		POWERMOVE 竹澤	EARTH YOGA 藤江
12:00										カスタマイズ 竹澤			
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	
		歪み改善 竹澤	STRONG 30* 石田	VIPR 藤江	EARTH YOGA45 社	体幹バランス 小角	BODYATTACK30 竹澤	ダイナミックストレッチ 山形	STRONG 30* 中村	歪み改善 藤江		美脚 北田	
			STRONG 30						STRONG 30				
14:00	14:15-14:45		14:15-14:45	14:30-14:45	14:30-15:15	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-15:00	14:00-14:15	14:00-14:45	14:00-14:15	
	POWERMOVE 社	BODYCOMBAT30 藤江	カスタマイズ 澤江	ボディATTACK45 小角	VIPR 北田	STRONG 30* 澤江	美尻 山形	BODYCOMBAT45 北田	14:30-14:45	ダイナミックストレッチ 中村	EARTH YOGA45 藤江	美尻 竹澤	14:30-15:00
										体幹・バランス 中村	EARTH	クロスファイア 石田	BODYATTACK30 竹澤
15:00	15:00-15:15		15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:15-15:30	15:15-16:00	15:00-15:30	15:00-15:30	15:15-15:45	15:15-15:45
	美腹 澤江	BODYATTACK30 杉本	美背 石田	15:30-16:00	15:30-16:00	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 中村	美脚 藤江	EARTH YOGA45 小角	POWERMOVE 竹澤	STRONG 30* 杉本	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA 竹澤
				コンディショニング 中村	STRONG 30* 北田	15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:00		15:45-16:00	15:45-16:15		
16:00	16:15-16:30	美脚 山形	EARTH YOGA45 小角	16:15-16:30	STRONG 30	美脚 澤江	EARTH YOGA45 竹澤	美腹 社	EARTH	カスタマイズ 竹澤	BODYCOMBAT30 澤江	16:00-16:30	16:00-16:45
	美背 北田	EARTH	美腹 山形			カスタマイズ 石田	EARTH	クロスファイア 竹澤			BODYCOMBAT45 藤江		
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 竹澤	
18:00												18:00-18:15	
												ダイナミックストレッチ 竹澤	
	18:45-19:00		18:30-19:00	18:45-19:00	18:45-19:30	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:00	18:30-19:00	18:30-18:45			
		ダイナミックストレッチ 中村	EARTH	カスタマイズ 小角	BODYCOMBAT45 竹澤	コンディショニング 山形	BODYCOMBAT30 小角	ボディシェイプ 社	STRONG 30* 石田	19:00-19:30	19:00-19:30		
19:00	19:15-19:30		19:15-20:00	19:15-19:30	19:30-19:45	19:30-19:45	19:30-20:00	19:15-19:45	19:15-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30		
	美腹 社	BODYCOMBAT45 澤江	美背 山形	19:45-20:15	19:45-20:15	カスタマイズ 北田	BODYATTACK30 中村	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 藤江	コンディショニング 澤江	BODYATTACK30 中村		
										19:45-20:00			
20:00	20:15-20:45	美尻 石田	BODYCOMBAT 30 中村	VIPR 山形	EARTH YOGA 小角	20:15-20:45	20:15-20:45	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	カスタマイズ 澤江	
	クロスファイア 小角	STRONG 30* 中村	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	VIPR 山形	EARTH YOGA 小角	クロスファイア 石田	BODYATTACK30 竹澤	GRANDTRAINING SHORT(15分)			
21:00	21:00-21:15		21:00-21:30	21:15-21:45	21:15-22:00	21:00-21:30	21:00-21:30	美脚 石田	21:15-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30		
	美背 澤江	BODYATTACK30 竹澤	21:15-21:45	21:15-22:00	21:15-22:00	POWERMOVE 北田	STRONG 30* 石田	美背 藤江	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:15		
22:00	21:45-22:15		21:45-22:15			21:45-22:00	21:45-22:30	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:15			
	コンディショニング 澤江	BODYCOMBAT30 小角	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	ボディシェイプ 山形	BODYCOMBAT45 北田	美尻 小角	EARTH YOGA 藤江				

【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
 ・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。
 柔軟性、平衡性、持久力、筋力、全ての体力をやしないます。

・クロスファイア
 サンドバックを取り入れた格闘系サーキット