


AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	1/6(月)		1/7(火)		1/9(木)		1/10(金)		1/11(土)		1/12(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
	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト
9:00	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(10)澤江		ストレッチ(10)藤江		美尻・美脚(10)山形		ストレッチ(10)小角		ストレッチ(10)澤江		体幹バランス(10)山形	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	10:00-10:15
	POWERMOVE 小角	STRONG 30 [™] 杉本	体幹バランス 藤江	BODYATTACK30 杉本・中村	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 石田	POWERMOVE 杉本	BODYCOMBAT30 小角	美腹 中村	BODYCOMBAT45 澤江	美尻・美脚(10)山形	10:30-10:45
	10:45-11:00	10:45-11:30	10:30-10:45	BODYATTACK 杉本・中村	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:30	10:30-10:45	美尻・美脚 中村	10:30-10:45	10:30-11:30
11:00	11:00-11:30	BODYCOMBAT30 小角・澤江	11:00-11:15	11:00-11:30	POWERMOVE 山形	STRONG30 [™] 杉本	11:15-11:30	EARTH YOGA45 小角・中村	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	BODYCOMBAT60 小角
	美尻・美脚 杉本	BODYCOMBAT	美背 石田	BODYCOMBAT30 藤江	11:30-11:45	STRONG	美尻・美脚 杉本	◎EARTH	POWERMOVE 澤江	STRONG 30 [™] 中村	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT
12:00												
13:00	13:30-13:45		13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45		13:45-14:00		13:45-14:00	
	ストレッチ(10)澤江		POWERMOVE 山形	STRONG30 [™] 中村	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 中村	美尻・美脚(10)中村					
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	14:00-14:30	14:00-14:45	14:15-14:30	14:15-14:30	14:15-14:30	14:15-14:30
	美背 藤江	BODYCOMBAT30 澤江	美尻・美脚(10)澤江	BODYCOMBAT30 石田・藤江	POWERMOVE 藤江	VIPR 山形	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA45 杉本	美尻・美脚 小角		美腹 石田	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00	14:45-15:00				◎EARTH				
15:00	15:00-15:15	VIPR 山形	美背(10)澤江	15:00-15:15	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:45	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:45
	15:30-15:45	15:30-16:15	15:15-15:45	15:15-16:00	美尻・美脚 澤江	STRONG30 [™] 小角	美腹 藤江	BODYCOMBAT30 小角・澤江	POWERMOVE 中村	VIPR 山形	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA45 小角
	美尻・美脚 山形	EARTH YOGA45 杉本・藤江	スタンダードカスタム 山形	BODYATTACK30 杉本・小角	15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:15	BODYCOMBAT	15:45-16:15	15:45-16:15		◎EARTH
16:00	16:00-16:15	◎EARTH	16:00-16:15	BODYATTACK	美背 石田	EARTH YOGA45 杉本・中村	クロスファイト 石田	16:00-16:30	スタンダードカスタム 中村	BODYCOMBAT30 小角	16:00-16:15	16:00-16:45
	美腹 小角		体幹バランス 山形		16:15-16:30		16:30-16:45	STRONG30 [™] 杉本	16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45	STRONG NATION 石田
					美腹 藤江	◎EARTH		STRONG NATION	16:30-16:45		美背 山形	STRONG
17:00			山形トレーナー!! BODY ATTACK デビュー!!								17:15-17:45	スタンダードカスタム 小角
18:00			18:30-19:00	18:30-18:45					18:30-18:45		18:00-18:15	
	19:00-19:15	19:00-19:30	18:45-19:00	19:00-19:15	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30		
	ストレッチ(10)中村	BODYCOMBAT30 石田	美尻・美脚(10)小角	19:15-19:45	美背(10)中村	EARTH YOGA45 小角・藤江	美尻・美脚(10)藤江	BODYCOMBAT30 中村・石田	スタンダードカスタム 小角	BODYATTACK30 山形	気になる方は スタンプ☺ → 	
	19:45-20:15	19:45-20:15	スタンダードカスタム 山形	STRONG30 [™] 澤江	19:30-19:45	◎EARTH	美腹(10)藤江	BODYCOMBAT	19:45-20:00		☎0776-26-2905	
20:00	POWERMOVE 藤江	VIPR 山形	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	美尻・美脚 小角	
	20:30-20:45	20:30-21:15	POWERMOVE 小角	BODYATTACK30 山形	スタンダードカスタム 澤江	BODYCOMBAT30 中村	クロスファイト 藤江	VIPR 澤江				
	美尻・美脚(10)石田	BODYCOMBAT30 中村・藤江	20:45-21:15	20:45-21:15		20:45-21:30	20:45-21:15	20:45-21:15	4F OUTRACE セミパーソナル15分【5名限定】 ・ストレッチ ・美尻・美脚 ・美腹 ・美背 ・体幹バランス			
21:00	21:00-21:15	21:00-21:15	クロスファイト 澤江	VIPR 小角	21:00-21:30	BODYATTACK30 小角・澤江	POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT30 藤江	21:30-22:15	21:30-22:15	・BODYATTACK 筋力トレーニングの動きを音楽に合わせて全身を動かす ワークアウト	
	美腹 山形	BODYCOMBAT			POWERMOVE 藤江			EARTH YOGA45 藤江	・STRONGNATION 音楽と効果音が動きとシンクロする新感覚インターバル トレーニング			
	21:30-22:00	21:30-22:00	21:30-21:45	21:30-22:15	21:45-22:00	21:45-22:15	21:30-21:45	22:00-22:15	グラントレーニング30分 ・POWERMOVE 高強度の筋力トレーニング ・スタンダードカスタム 参加者の意見やレベルに合わせるトレーニング			
22:00	スタンダードカスタム 山形	STRONG 30 [™] 石田	美背 山形	BODYCOMBAT45 澤江	美尻・美脚 澤江	BODYCOMBAT30 藤江	22:00-22:15	◎EARTH	体幹バランス 石田			
		STRONG	美腹 小角	BODYCOMBAT		BODYCOMBAT			◎EARTH			

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	1/13(月・祝)		1/14(火)		1/16(木)		1/17(金)		1/18(土)		1/19(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
	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト
9:00												
	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(10)石田		ストレッチ(10)藤江		美尻・美脚(10)小角		ストレッチ(10)中村		ストレッチ(10)中村		体幹バランス(10)石田	
10:00	10:00-10:15		10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	
	美尻・美脚(10)石田		体幹バランス 杉本	BODYCOMBAT45 藤江	スタンダードカスタム 山形	BODYATTACK30 杉本	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 中村	美腹 皆月	BODYCOMBAT45 中村	美尻・美脚(10)石田	
	10:30-10:45	10:30-11:30	10:30-10:45						10:30-10:45		10:30-10:45	10:30-11:30
	美背 藤江	BODYATTACK60 杉本	美尻・美脚 石田	LES MILLS BODYCOMBAT	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚 皆月	LES MILLS BODYCOMBAT	美背 藤江	BODYCOMBAT60 石田
11:00	11:00-11:30		11:00-11:15	11:00-11:30	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 小角	美背(10)山形	EARTH YOGA 中村	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	
	POWERMOVE 中村	LES MILLS BODYATTACK	美背 石田	ViPR 杉本		LES MILLS BODYCOMBAT	11:15-11:30	美尻・美脚 山形	POWERMOVE 皆月	STRONG 30 TM 杉本	POWERMOVE 小角	
					11:30-11:45					STRONG NATION		LES MILLS BODYCOMBAT
12:00												
13:00			13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45					
	13:45-14:00		POWERMOVE 石田	ViPR 杉本	スタンダードカスタム 小角	BODYCOMBAT30 藤江	美尻・美脚(10)杉本		13:45-14:00		13:45-14:00	
14:00	体幹バランス 藤江			ViPR		LES MILLS BODYCOMBAT	14:00-14:30	14:00-14:45	ストレッチ 山形		体幹バランス 藤江	
	14:15-14:30		14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE 小角	EARTH YOGA45 杉本	14:15-14:30		14:15-14:30	
	美腹 山形		美尻・美脚(10)藤江	BODYCOMBAT45 石田	POWERMOVE 中村	ViPR 杉本		美尻・美脚 皆月			美腹 小角	
			14:45-15:00			ViPR						
15:00	15:00-15:30	15:00-15:45	美背(10)藤江	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:45
	POWERMOVE 山形	EARTH YOGA45 藤江	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 中村	BODYATTACK30 山形	美腹 中村	BODYCOMBAT30 小角	POWERMOVE 澤江	BODYATTACK30 山形	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA45 藤江
		©EARTH	スタンダードカスタム 藤江	BODYATTACK30 山形		LES MILLS BODYATTACK	15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	©EARTH
16:00	16:00-16:15	16:00-16:45	16:00-16:15	16:00-16:30	美背 石田	EARTH YOGA45 藤江	クロスファイト 中村	ViPR 山形	スタンダードカスタム 中村	BODYCOMBAT30 藤江	16:00-16:15	16:00-16:45
	美尻・美脚 中村	BODYCOMBAT45 石田	体幹バランス 石田	STRONG30 TM 澤江	16:15-16:30					LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 石田	STRONG NATION 小角
	16:30-16:45	LES MILLS BODYCOMBAT		STRONG NATION	美腹 石田	©EARTH	16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45	STRONG NATION
	美背 山形						美背 小角		美腹 中村		美背 藤江	STRONG NATION
17:00	17:15-17:45										17:15-17:45	
	スタンダードカスタム 中村										スタンダードカスタム 藤江	
18:00	18:00-18:15										18:00-18:15	
	美腹 中村										美腹 藤江	
				18:30-19:00	18:30-18:45						18:30-18:45	
			18:45-19:00	BODYCOMBAT30 小角	体幹バランス(10)石田						体幹バランス 藤江	
19:00			美尻・美脚(10)山形	LES MILLS BODYCOMBAT	19:00-19:30	19:00-19:45	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30		
			19:15-19:45	19:15-19:45	スタンダードカスタム 藤江	EARTH YOGA45 中村	美尻・美脚(10)杉本	BODYCOMBAT45 藤江	スタンダードカスタム 山形	STRONG30 TM 澤江		
			スタンダードカスタム 中村	BODYATTACK30 澤江		©EARTH	19:30-19:45	LES MILLS BODYCOMBAT		STRONG NATION		
				LES MILLS BODYATTACK			美腹(10)小角		19:45-20:00			
20:00			20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	20:00-20:30	20:00-20:30	美尻・美脚 山形			
			POWERMOVE 山形	STRONG30 TM 小角	美背(10)藤江	BODYCOMBAT45 石田	クロスファイト 小角	STRONG30 TM 杉本				
				STRONG NATION	20:30-20:45			STRONG NATION				
			20:45-21:15	20:45-21:15	美腹(10)澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	20:45-21:15	20:45-21:15				
			クロスファイト 中村	ViPR 山形	21:00-21:30	21:00-21:30	POWERMOVE 藤江	BODYATTACK30 小角				
21:00												
			21:30-21:45	21:30-22:15			21:30-21:45	21:30-22:15				
			美背 小角	BODYCOMBAT45 中村	21:45-22:00	21:45-22:15	美背 藤江	EARTH YOGA45 小角				
			22:00-22:15		美尻・美脚 石田	BODYCOMBAT30 中村	22:00-22:15					
22:00			美腹 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 藤江	©EARTH				

気になる方は
スタンプ☺
☎0776-26-2905



5F アーネスト

- ・BODYCOMBAT
格闘技の動きを取り入れ、音楽に合わせて全身を動かす
ワークアウト
- ・BODYATTACK
筋力トレーニングの動きを音楽に合わせて全身を動かす
ワークアウト
- ・STRONGNATION
音楽と効果音が動きとシンクロする新感覚インターバル
トレーニング

4F OUTRACE
セミパーソナル15分【5名限定】
・ストレッチ
・美尻・美脚
・美腹
・美背
・体幹バランス

グラントレーニング30分
・POWERMOVE
高強度の筋力トレーニング
・スタンダードカスタム
参加者の意見やレベルに合わせるトレーニング
・クロスファイト
サンドバックを取り入れた格闘型トレーニング