



AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	2/3(月)		2/4(火)		2/6(木)		2/7(金)		2/8(土)		2/9(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	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
	9:30-9:45		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)藤江		ストレッチ(10)小角		美尻・美脚(10)石田		ストレッチ(10)山形		ストレッチ(10)石田		体幹バランス(10)藤江	
10:00	10:00-10:30 POWERMOVE 藤江	10:00-10:30 STRONG 30 TM 杉本	10:00-10:15 体幹バランス 小角	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 中村	10:00-10:30 スタンダードカスタム 石田	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 中村	10:00-10:30 POWERMOVE 石田	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 中村	10:00-10:15 美腹 皆月	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 石田	10:00-10:15 美尻・美脚(10)藤江	
		STRONG NATION	10:30-10:45	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45		10:30-10:45	10:30-11:30
	10:45-11:00	10:45-11:15	美尻・美脚 杉本	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 澤江	
11:00	美腹 杉本	BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15 美背 杉本	11:00-11:30 VIPR 小角	POWERMOVE 石田	STRONG30 TM 杉本	美背(10)杉本	EARTH YOGA 中村	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	BODYATTACK60 小角
		LES MILLS BODYCOMBAT		VIPR		STRONG NATION	11:15-11:30	EARTH	POWERMOVE 皆月	STRONG 30 TM 杉本	POWERMOVE 澤江	LES MILLS BODYATTACK
	11:30-11:45				11:30-11:45		美尻・美脚 澤江					
	美尻・美脚 杉本				美背 中村							
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)山形		POWERMOVE 杉本	STRONG30 TM 石田	スタンダードカスタム 杉本	BODYCOMBAT30 藤江	美尻・美脚(10)山形					
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30		STRONG		LES MILLS BODYCOMBAT	14:00-14:30	14:00-14:45	ストレッチ 石田		体幹バランス 藤江	
	美背 山形	BODYCOMBAT30 中村	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE 山形	EARTH YOGA45 杉本	14:15-14:30		14:15-14:30	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00	BODYCOMBAT45 小角		VIPR 杉本		EARTH	美尻・美脚 藤江		美腹 藤江	
15:00	POWERMOVE 藤江	VIPR 山形	美背(10)山形	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
		VIPR	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 山形	STRONG30 TM 石田	美腹 石田	BODYCOMBAT30 澤江	POWERMOVE 皆月	VIPR 杉本	POWERMOVE 藤江	EARTH YOGA45 小角
	15:30-15:45	15:30-16:15	スタンダードカスタム 山形	BODYATTACK30 杉本		STRONG NATION		LES MILLS BODYCOMBAT		VIPR		
	美尻・美脚 石田	EARTH YOGA45 藤江		BODYATTACK	15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15		EARTH
16:00	16:00-16:15		16:00-16:15	16:00-16:30	美背 澤江	EARTH YOGA45 中村	クロスファイト 中村	STRONG30 TM 杉本	スタンダードカスタム 杉本	BODYCOMBAT30 藤江	16:00-16:15	16:00-16:45
	美腹 石田	EARTH	体幹バランス 澤江	VIPR 山形	16:15-16:30			STRONG NATION		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 小角	BODYCOMBAT45 藤江
				VIPR	美腹 澤江	EARTH	16:30-16:45		16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45	LES MILLS BODYCOMBAT
							美背 山形		美腹 杉本		美背 澤江	
17:00							トライアル キッズスクール				17:15-17:45	
									17:30-18:15		スタンダードカスタム 澤江	
18:00				18:30-19:00	18:30-18:45			BORN TO MOVE			18:00-18:15	
			18:45-19:00	BODYCOMBAT30 石田	体幹バランス(10)山形			BORN TO MOVE	18:30-18:45		美腹 澤江	
	19:00-19:15	19:00-19:30	美尻・美脚(10) 藤江	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		
19:00	ストレッチ(10)山形	BODYCOMBAT30 石田	19:15-19:45	19:15-19:45	スタンダードカスタム 山形	EARTH YOGA45 藤江	美尻・美脚(10)澤江	BODYCOMBAT45 石田	スタンダードカスタム 藤江	BODYATTACK30 澤江	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 TM 澤江		EARTH	19:30-19:45	LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:00	LES MILLS BODYATTACK	☎0776-26-2905	
	POWERMOVE 中村	VIPR 山形	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 藤江			
20:00		VIPR	POWERMOVE 石田	BODYATTACK30 山形	美背(10)澤江	BODYCOMBAT45 藤江	クロスファイト 藤江	VIPR 小角			4F OUTRACE	5F アーネスト
	20:30-20:45	20:30-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15	美腹(10)澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	20:45-21:15	20:45-21:15			セミパーソナル15分【5名限定】	・BODYCOMBAT
	美尻・美脚(10)中村	BODYCOMBAT45 小角		VIPR 澤江		VIPR		VIPR			・ストレッチ	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
21:00	21:00-21:15	LES MILLS BODYCOMBAT	クロスファイト 藤江		21:00-21:30	21:00-21:30	POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT30 藤江			・美尻・美脚	・BODYATTACK
	美腹 石田			VIPR	POWERMOVE 澤江	BODYATTACK30 山形		LES MILLS BODYCOMBAT			・美腹	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
	21:30-22:00	21:30-22:00	21:30-21:45	21:30-22:15		21:45-22:00	21:30-21:45	21:30-22:15			・美背	・STRONGNATION
	スタンダードカスタム 小角	STRONG 30 TM 中村	美背 澤江	BODYCOMBAT45 藤江	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT30 澤江	美背 石田	EARTH YOGA45 藤江			・体幹バランス	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
22:00		STRONG NATION	22:00-22:15	LES MILLS BODYCOMBAT			22:00-22:15	EARTH				
			美腹 澤江				体幹バランス 石田					

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	2/10(月)		2/11(火・祝)		2/13(木)		2/14(金)		2/15(土)		2/16(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	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
	9:30-9:45		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		体幹バランス(10)山形		美尻・美脚(10)山形		ストレッチ(10)中村		ストレッチ(10)藤江		体幹バランス(10)杉本	
10:00	10:00-10:30 POWERMOVE 中村	10:00-10:30 STRONG 30 th 杉本	10:00-10:15 美尻・美脚(10)山形		10:00-10:30 スタンダードカスタム 杉本	10:00-10:30 BODYATTACK30 山形	10:00-10:30 POWERMOVE 藤江	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 中村	10:00-10:15 美腹 小角	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 藤江	10:00-10:15 美尻・美脚(10)山形	
		STRONG NATION	10:30-10:45 美背 石田	10:30-11:30 BODYCOMBAT60 中村		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45 美尻・美脚 小角	LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45 美背 小角	10:30-11:30 BODYATTACK60 中村
	10:45-11:00 美腹 石田	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 中村	11:00-11:30 POWERMOVE 石田		10:45-11:15 POWERMOVE 山形	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 澤江	10:45-11:00 美背(10)藤江	10:45-11:30 EARTH YOGA 杉本	11:00-11:30 POWERMOVE 藤江	11:00-11:30 STRONG 30 th 小角	11:00-11:30 POWERMOVE 小角	
	11:30-11:45 美尻・美脚 石田	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	11:30-11:45 美背 澤江		美尻・美脚 藤江	EARTH		STRONG NATION		LES MILLS BODYATTACK
12:00												
13:00	13:30-13:45 ストレッチ(10)山形		13:45-14:00 体幹バランス 山形		13:30-14:00 スタンダードカスタム 中村	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 澤江	13:30-13:45 美尻・美脚(10)中村		13:45-14:00 ストレッチ 藤江		13:45-14:00 体幹バランス 山形	
	14:00-14:15 美背 石田	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 小角	14:15-14:30 美腹 中村		14:15-14:45 POWERMOVE 小角	14:15-14:45 VIPR 山形	14:00-14:30 POWERMOVE 中村	14:00-14:45 EARTH YOGA45 藤江	14:15-14:30 美尻・美脚 藤江		14:15-14:30 美腹 山形	
	14:45-15:15 POWERMOVE 山形	14:45-15:15 STRONG30 th 石田				LES MILLS BODYCOMBAT		EARTH				
15:00	15:30-15:45 美尻・美脚 山形	15:30-16:15 EARTH YOGA45 杉本	15:00-15:30 POWERMOVE 石田	15:00-15:45 EARTH YOGA45 中村	15:00-15:15 美尻・美脚 藤江	15:00-15:30 BODYATTACK30 杉本	15:00-15:15 美腹 澤江	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 藤江	15:00-15:30 POWERMOVE 中村	15:00-15:30 BODYATTACK30 小角	15:00-15:30 POWERMOVE 小角	15:00-15:45 EARTH YOGA45 杉本
	16:00-16:15 美腹 澤江	16:00-16:15 EARTH	16:00-16:15 美尻・美脚 山形	16:00-16:45 STRONG NATION 石田	15:45-16:00 美背 澤江	15:45-16:30 EARTH YOGA45 小角	15:45-16:15 クロスファイト 中村	15:45-16:15 VIPR 澤江	15:45-16:15 スタンダードカスタム 藤江	15:45-16:15 BODYCOMBAT30 中村	16:00-16:15 美尻・美脚 中村	16:00-16:45 BODYCOMBAT45 小角
			16:30-16:45 美背 山形	STRONG NATION	16:15-16:30 美腹 澤江	EARTH	16:30-16:45 美背 石田		16:30-16:45 美腹 小角	LES MILLS BODYCOMBAT	16:30-16:45 美背 中村	LES MILLS BODYCOMBAT
17:00			17:15-17:45 スタンダードカスタム 中村				トリアル キッズスクール				17:15-17:45 スタンダードカスタム 山形	
			18:00-18:15 美腹 中村						17:30-18:15 BORN TO MOVE		18:00-18:15 美腹 山形	
					18:30-18:45 体幹バランス(10)藤江				BORN TO MOVE			
19:00	19:00-19:15 ストレッチ(10)藤江	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 澤江			19:00-19:30 スタンダードカスタム 小角	19:00-19:45 EARTH YOGA45 藤江	19:00-19:15 美尻・美脚(10)澤江	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 石田	19:00-19:30 スタンダードカスタム 小角	19:00-19:30 STRONG30 th 中村	気になる方は スタンプ☺ →  ☎0776-26-2905	
	19:45-20:15 POWERMOVE 小角	19:45-20:15 BODYATTACK30 山形				EARTH	19:30-19:45 美腹(10)小角	LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:00 美尻・美脚 小角			
20:00	20:30-20:45 美尻・美脚(10)小角	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江			20:00-20:15 美背(10)小角	20:00-20:45 BODYCOMBAT45 中村	20:00-20:30 クロスファイト 澤江	20:00-20:30 STRONG30 th 小角	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			
	21:00-21:15 美腹 澤江	21:00-21:15 LES MILLS BODYCOMBAT			20:45-21:15 美腹(10)藤江	21:00-21:30 POWERMOVE 藤江	20:45-21:15 POWERMOVE 石田	20:45-21:15 BODYATTACK30 澤江	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			
21:00	21:30-22:00 スタンダードカスタム 澤江	21:30-22:00 STRONG 30 th 小角			21:00-21:30 POWERMOVE 藤江	21:00-21:30 BODYATTACK30 小角	21:30-21:45 美背 石田	21:30-22:15 EARTH YOGA45 小角	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			
22:00		STRONG NATION			21:45-22:00 美尻・美脚 小角	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 藤江	22:00-22:15 体幹バランス 石田	EARTH				