



# AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	3/10(月)		3/11(火)		3/12(水)		3/14(金)		3/15(土)		3/16(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		ストレッチ(10)杉本		美尻・美脚(10) 中村		ストレッチ(10)澤江		ストレッチ(10)石田		体幹バランス(10)山形	
10:00	10:00-10:30 POWERMOVE 石田	10:00-10:30 STRONG 30 <sup>TM</sup> 杉本	10:00-10:15 体幹バランス 杉本	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 藤江	10:00-10:30 スタンダードカスタム 中村	10:00-10:30 BODYATTACK30 山形	10:00-10:30 POWERMOVE 杉本	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 澤江	10:00-10:15 美腹 皆月	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 石田	10:00-10:15 美尻・美脚(10)山形	
		STRONG NATION	10:30-10:45	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45	LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45	10:30-11:30
	10:45-11:00	10:45-11:15	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 中村	
11:00	美腹 杉本	BODYCOMBAT30 石田	11:00-11:15 美背 石田	11:00-11:30 VIPR 杉本	POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT30 中村	美背(10) 杉本	EARTH YOGA 小角	11:00-11:30 POWERMOVE 石田	11:00-11:30 STRONG 30 <sup>TM</sup> 杉本	11:00-11:30 POWERMOVE 中村	BODYCOMBAT60 藤江
	11:30-11:45	LES MILLS BODYCOMBAT		VIPR	11:30-11:45		11:15-11:30	LES MILLS BODYCOMBAT		STRONG NATION		LES MILLS BODYCOMBAT
	美尻・美脚 杉本				美背 山形		美尻・美脚 澤江	EARTH				
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	
	ストレッチ(10)石田		POWERMOVE 藤江	VIPR 石田	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 澤江	美尻・美脚(10)小角				13:45-14:00	
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30		VIPR		LES MILLS BODYCOMBAT	14:00-14:30	14:00-14:45	ストレッチ 皆月		体幹バランス 藤江	
	美背 澤江	BODYCOMBAT30 石田	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA45 藤江	14:15-14:30		14:15-14:30	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00			VIPR		EARTH	美尻・美脚 中村		美腹 中村	
15:00	POWERMOVE 石田	STRONG30 <sup>TM</sup> 小角	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
	15:30-15:45	STRONG NATION	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 中村	BODYATTACK30 杉本	美腹 澤江	BODYCOMBAT30 藤江	POWERMOVE 皆月	BODYATTACK30 山形	POWERMOVE 山形	EARTH YOGA45 藤江
	美尻・美脚 石田	EARTH YOGA45 中村	スタンダードカスタム 澤江	BODYATTACK30 小角	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 杉本	クロスファイト 澤江	VIPR 石田	スタンダードカスタム 杉本	BODYCOMBAT30 中村	16:00-16:15	16:00-16:45
	美腹 澤江	EARTH	体幹バランス 藤江	STRONG30 <sup>TM</sup> 杉本	16:15-16:30			VIPR		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 山形	STRONG NATION 中村
				STRONG NATION	美腹 澤江	EARTH	16:30-16:45		美背 山形		16:30-16:45	STRONG NATION
17:00											17:15-17:45	
											スタンダードカスタム 藤江	
18:00				18:30-19:00	18:30-18:45					18:30-18:45		
			18:45-19:00	BODYCOMBAT30 中村	体幹バランス(10)澤江					体幹バランス 中村		
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	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	気になる方はスタンプ☺ →  LINE ☎0776-26-2905	
	ストレッチ(10)中村	BODYCOMBAT30 澤江	19:15-19:45	19:15-19:45	スタンダードカスタム 石田	EARTH YOGA45 藤江	美尻・美脚(10)藤江	BODYCOMBAT45 小角	スタンダードカスタム 山形	STRONG30 <sup>TM</sup> 中村		
	19:45-20:15	19:45-20:15	スタンダードカスタム 小角	BODYATTACK30 山形		EARTH	美腹(10)山形	LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:00	STRONG NATION		
20:00	POWERMOVE 中村	BODYATTACK30 小角	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		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	
	20:30-20:45	20:30-21:15	POWERMOVE 澤江	STRONG30 <sup>TM</sup> 小角	美背(10)石田	BODYCOMBAT45 藤江	クロスファイト 藤江	STRONG30 <sup>TM</sup> 石田	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			
	美尻・美脚(10)澤江	BODYCOMBAT45 中村	20:45-21:15	20:45-21:15	美腹(10)石田	LES MILLS BODYCOMBAT	20:45-21:15	20:45-21:15	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 ・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	21:00-21:15		クロスファイト 澤江	VIPR 山形	21:00-21:30	21:00-21:30	POWERMOVE 藤江	BODYATTACK30 山形				
	美腹 小角	LES MILLS BODYCOMBAT		VIPR	POWERMOVE 石田	BODYATTACK30 杉本		LES MILLS BODYATTACK				
	21:30-22:00	21:30-22:00	21:30-21:45	21:30-22:15	21:45-22:00	21:45-22:15	美背 石田	21:30-22:15	EARTH YOGA45 藤江			
22:00	スタンダードカスタム 中村	STRONG 30 <sup>TM</sup> 澤江	美背 小角	BODYCOMBAT45 澤江	美尻・美脚 藤江	BODYCOMBAT30 石田	22:00-22:15	EARTH				
		STRONG NATION	22:00-22:15	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	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

	3/17(月)		3/18(火)		3/20(木・祝)		3/21(金)		3/22(土)		3/23(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)石田		体幹バランス(10)石田		ストレッチ(10)澤江		ストレッチ(10)小角		体幹バランス(10)杉本	
10:00	10:00-10:30 POWERMOVE 中村	10:00-10:30 STRONG 30 <sup>TM</sup> 杉本	10:00-10:15 体幹バランス 藤江	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 石田	10:00-10:15 美尻・美脚(10)石田		10:00-10:30 POWERMOVE 杉本	10:00-10:30 BODYCOMBAT30澤江	10:00-10:15 美腹 皆月	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 小角	10:00-10:15 美尻・美脚(10)杉本	
		STRONG NATION	10:30-10:45	LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45	10:30-11:30		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 藤江	LES MILLS BODYCOMBAT	美背 藤江		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 中村	BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15 美背 石田	11:00-11:30 VIPR 藤江	11:00-11:30 POWERMOVE 藤江	BODYATTACK60 杉本	美背(10)澤江	EARTH YOGA 杉本	11:00-11:30 POWERMOVE 皆月	11:00-11:30 STRONG 30 <sup>TM</sup> 石田	11:00-11:30 POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT60 中村
	11:30-11:45	LES MILLS BODYCOMBAT		VIPR		LES MILLS BODYATTACK	美尻・美脚 澤江	EARTH		STRONG NATION		LES MILLS BODYCOMBAT
12:00												
13:00	13:30-13:45		13:30-14:00	13:15-19:45			13:30-13:45				13:45-14:00	
	ストレッチ(10)中村		POWERMOVE 石田	STRONG30 <sup>TM</sup> 小角			美尻・美脚(10)山形				13:45-14:00	
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30		STRONG NATION	体幹バランス 石田		14:00-14:30	14:00-14:45	ストレッチ 山形		体幹バランス 澤江	
	美背 澤江	BODYCOMBAT30 中村	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:30		POWERMOVE 山形	EARTH YOGA45 中村	14:15-14:30		14:15-14:30	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00	BODYCOMBAT45 澤江	美腹 石田			EARTH	美尻・美脚 藤江		美腹 澤江	
15:00	POWERMOVE 石田	VIPR 藤江	美背(10) 小角	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:30	15:00-15:45	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	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA45 藤江	美腹 山形	BODYCOMBAT30 澤江	POWERMOVE 皆月	VIPR 山形	POWERMOVE 中村	EARTH YOGA45 杉本
	15:30-15:45	15:30-16:15	スタンダードカスタム 石田	BODYATTACK30 山形		EARTH	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15		EARTH
	美尻・美脚 澤江	EARTH YOGA45 中村		LES MILLS BODYATTACK								
16:00	16:00-16:15		16:00-16:15	16:00-16:30	16:00-16:15	16:00-16:45	クロスファイト 藤江	STRONG30 <sup>TM</sup> 杉本	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 藤江	16:00-16:15	16:00-16:45
	美腹 澤江	EARTH	体幹バランス 澤江	VIPR 杉本	美尻・美脚 藤江	BODYCOMBAT45 石田		STRONG NATION		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 中村	STRONG NATION 澤江
				VIPR	16:30-16:45	LES MILLS BODYCOMBAT	16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45	STRONG NATION
					美背 藤江		美背 中村		美腹 小角		美背 中村	STRONG NATION
17:00					17:15-17:45		スタンダードカスタム 杉本				17:15-17:45	スタンダードカスタム 杉本
18:00					18:00-18:15		美腹 杉本				18:00-18:15	美腹 澤江
			18:30-19:00						18:30-18:45			
			18:45-19:00	BODYCOMBAT30 小角					体幹バランス 石田			
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	美尻・美脚(10)山形	LES MILLS BODYCOMBAT			19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30	気になる方は スタンプ☺ →  ☎0776-26-2905	
	ストレッチ(10)澤江	BODYCOMBAT30 石田	19:15-19:45	19:15-19:45			美尻・美脚(10)山形	BODYCOMBAT45 藤江	スタンダードカスタム 藤江	BODYATTACK30 山形		
	19:45-20:15	19:45-20:15	スタンダードカスタム 中村	STRONG30 <sup>TM</sup> 澤江			19:30-19:45	LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:00	LES MILLS BODYATTACK		
	POWERMOVE小角	VIPR 澤江	20:00-20:30	20:00-20:30			20:00-20:30	20:00-20:30	美尻・美脚 藤江			
20:00		VIPR	POWERMOVE 小角	BODYATTACK30 杉本			クロスファイト 中村	VIPR 山形	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			
	20:30-20:45	20:30-21:15		LES MILLS BODYATTACK			20:45-21:15	20:45-21:15			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 筋カ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	
	21:00-21:15	21:00-21:15	クロスファイト 中村	VIPR 山形			POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 中村				
21:00	美腹 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT		VIPR			21:30-21:45	21:30-22:15	グラントレーニング30分 ・POWERMOVE 高強度の筋カトレーニング ・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			
	21:30-22:00	21:30-22:00	21:30-21:45	21:30-22:15			美背 藤江	EARTH YOGA45 中村				
	スタンダードカスタム 石田	STRONG 30 <sup>TM</sup> 澤江	美背 澤江	BODYCOMBAT45 中村			22:00-22:15					
22:00		STRONG NATION	22:00-22:15	LES MILLS BODYCOMBAT			体幹バランス 藤江	EARTH				