

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	11/21(月)		11/22(火)		11/24(木)		11/25(金)		11/26(土)		11/27(日)	
	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト
9:00	GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING	
	9:15-9:45	MORNING EARTH 橋北	9:15-9:30	Body-C 谷町	9:30-10:00	9:30-9:45	9:30-10:00	9:30-9:45	MORNING EARTH 杉本	9:15-9:45	9:15-9:30	9:15-9:45
	9:30-9:45	Dynamic-S 澤江	9:45-10:00	BODYCOMBAT30橋北	Dynamic-S 森下	9:30-10:00	9:30-10:00	9:30-9:45	Dynamic-S 澤江	9:45-10:00	9:45-10:30	9:30-9:45
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	美尻・美脚 谷町	LES MILLS BODYCOMBAT	10:15-10:30	10:15-10:30	10:15-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	CUSTOMIZED-S 澤江	BODYCOMBAT45 竹澤	10:00-10:15
	POWERMOVE 橋北	VIPR 澤江	10:15-10:30	STRONG 30 TM 義岡	10:15-10:30	10:15-11:00	10:15-10:30	美背 義岡	BODYCOMBAT45 小角	10:15-10:30	FAT-B 澤江	10:30-10:45
	10:45-11:00	10:45-11:15	歪み改善 橋北	STRONG 80 TM	10:45-11:00	BODYCOMBAT45 森下	10:45-11:00	美腹・腹筋 義岡	LES MILLS BODYCOMBAT	10:45-11:15	10:45-11:15	10:00-11:00
11:00	美尻・美脚 橋北	BODYCOMBAT30森下	11:00-11:15	11:00-11:30	FAT-B 小角	LES MILLS BODYCOMBAT	11:00-11:15	11:00-11:30	POWERMOVE 澤江	STRONG 30 TM 杉本	11:00-11:15	STRONG
	11:30-12:00	STRONG 30 TM 森下	Dynamic-S 義岡	EARTH YOGA 橋北	11:15-11:45	11:15-11:45	11:15-11:45	11:15-11:45	11:30-11:45	11:30-12:00	11:15-11:30	11:15-11:45
	11:45-12:00	STRONG 30 TM 森下	11:45-12:00	STRONG 30 TM 森下	Dynamic-S 義岡	11:45-12:00	11:45-12:00	11:45-12:00	Body-C 竹澤	EARTH YOGA 杉本	11:45-12:00	11:15-11:45
12:00	美腹・腹筋 澤江	STRONG 80 TM	CUSTOMIZED-S 森下									
13:00												13:00-13:15
	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00
	Dynamic-S 澤江	EARTH YOGA 橋北	Body-C 小角	VIPR 橋北	Dynamic-S 橋北	BODYCOMBAT30竹澤	Body-C 小角	STRONG 30 TM 義岡	Dynamic-S 澤江	BODYCOMBAT30橋北	CUSTOMIZED-S 小角	STRONG 30 TM 谷町
14:00	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45
	歪み改善 澤江	STRONG 30 TM 義岡	CUSTOMIZED 小角	EARTH YOGA 谷町	美背 谷町	STRONG 30 TM 小角	歪み改善 橋北	BODYCOMBAT30竹澤	美背 澤江 澤江	STRONG 30 TM 義岡	Body-C 小角	BODYCOMBAT30竹澤
		STRONG 80 TM		STRONG 80 TM		STRONG 80 TM		STRONG 80 TM		STRONG 80 TM		STRONG 80 TM
15:00	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	
	CUSTOMIZED 澤江	BODYCOMBAT30森下	美背 澤江	STRONG 30 TM 谷町	Body-C 竹澤	VIPR 澤江	CUSTOMIZED 小角	EARTH YOGA 谷町	FAT-B 竹澤	EARTH YOGA 橋北	美腹・腹筋 小角	
	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:30-15:45	
16:00	美背 森下	VIPR 澤江	美尻・美脚 小角	BODYCOMBAT30義岡	CUSTOMIZED 義岡	EARTH YOGA 橋北	美腹・腹筋 義岡		CUSTOMIZED-S 澤江		16:00-16:15	
	16:30-16:45		16:30-16:45	STRONG 30 TM 森下							美尻・美脚 竹澤	
	美腹・腹筋 義岡		Dynamic-S 澤江		16:30-16:45	美尻・美脚 竹澤	Dynamic-S 澤江					
17:00												17:00-17:15
												Dynamic-S 竹澤
												17:30-17:45
18:00					18:15-18:30							18:00-18:15
	18:45-19:00	18:30-19:00	18:45-19:00	18:30-19:00	Dynamic-S 義岡	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-18:45	18:30-18:45	CUSTOMIZED-S 小角
	Dynamic-S 義岡	VIPR 橋北	Body-C 小角	EARTH YOGA 森下	18:45-19:00	VIPR 澤江	Dynamic-S 竹澤	VIPR 澤江	Body-C 橋北	19:00-19:15	19:00-19:30	GRANDTRAINING SHORT
19:00	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-20:00	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:45	19:00-19:15	19:00-19:30	【機能改善】
	美尻・美脚 橋北	BODYCOMBAT30義岡	FAT-B 澤江	BODYCOMBAT45 森下	POWERMOVE 義岡	BODYCOMBAT30橋北	歪み改善 竹澤	STRONG 30 TM 谷町	STRONG 80 TM	FAT-B 橋北	STRONG 30 TM 義岡	・Body-C (body control:ボディコントロール)
	20:00-20:30	20:00-20:30	20:15-20:45	20:15-20:45	20:00-20:15	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	CUSTOMIZED-S 橋北			平衡性、協応性、敏捷性など、身体のコントロール能力をつけます
20:00	POWERMOVE 義岡	EARTH YOGA 橋北	POWERMOVE 小角	VIPR 澤江	FAT-B 澤江	STRONG 30 TM 義岡	美腹・腹筋 澤江	BODYCOMBAT45 森下				・Dynamic-S (ダイナミックストレッチ)
	20:45-21:00	20:45-21:15			20:45-21:15	20:45-21:15	美背 竹澤	LES MILLS BODYCOMBAT				柔軟性、関節可動域、柔軟性向上、w-up効果
												・歪み改善 骨盤まわり、肩甲骨まわりを中心に身体の歪みを改善
21:00	美腹・腹筋 義岡	BODYCOMBAT30橋北	21:00-21:15	21:00-21:30	CUSTOMIZED 澤江	EARTH YOGA 谷町	21:00-21:30	21:00-21:30				【燃焼系】
	21:30-21:45	21:30-22:00	美腹・腹筋 澤江	STRONG 30 TM 小角	21:30-21:45	21:30-22:15	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA 森下				・FAT-B (ファットバーニング) HIIT、脂肪燃焼
	FAT-B 橋北	STRONG 30 TM 義岡	21:45-22:15	21:45-22:15	歪み改善 澤江	BODYCOMBAT45 谷町	21:45-22:00	21:45-22:15				【ボディメイク系】
22:00	22:00-22:15	STRONG 80 TM	CUSTOMIZED 澤江	BODYCOMBAT30小角	22:00-22:15	22:00-22:15	Body-C 澤江	BODYCOMBAT30竹澤				・美尻・美脚
	CUSTOMIZED-S 橋北			LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT						・美腹・腹筋
												・美背

【機能改善】
 ・Body-C (body control:ボディコントロール) 平衡性、協応性、敏捷性など、身体のコントロール能力をつけます
 ・Dynamic-S (ダイナミックストレッチ) 柔軟性、関節可動域、柔軟性向上、w-up効果
 ・歪み改善 骨盤まわり、肩甲骨まわりを中心に身体の歪みを改善
 【燃焼系】
 ・FAT-B (ファットバーニング) HIIT、脂肪燃焼
 【ボディメイク系】
 ・美尻・美脚
 ・美腹・腹筋
 ・美背
 ・CUSTOMIZED-S
 LONG (30分)
 ・CUSTOMIZED
 ・POWERMOVE 筋力トレーニングに特化

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	11/28(月)		11/29(火)		12/1(木)		12/2(金)		12/3(土)		12/4(日)	
	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト
9:00	GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING	
	9:15-9:45	MORNING EARTH 杉本	9:15-9:30	Body-C 杉本	9:30-10:00	9:30-9:45	9:30-10:00	9:30-9:45	MORNING EARTH 杉本	9:15-9:30	9:30-9:45	MORNING EARTH 橋北
	9:30-9:45	Dynamic-S 澤江	9:45-10:00	BODYCOMBAT30橋北	Dynamic-S 森下	Dynamic-S 澤江	Dynamic-S 澤江	Dynamic-S 澤江	Dynamic-S 澤江	Dynamic-S 小角	9:45-10:00	Body-C 義岡
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	美尻・美脚 杉本	LES MILLS BODYCOMBAT	10:15-10:30	10:15-10:45	10:15-10:30	10:15-11:00	美背 澤江	10:00-10:45	10:00-10:15	10:00-11:00
	POWERMOVE 谷町	VIPR 澤江	10:15-10:30	STRONG 30 TM 杉本	美背 杉本	BODYCOMBAT45 森下	10:30-10:45	STRONG NATION 杉本	10:15-10:30	FAT-B 杉本	10:15-10:30	Dynamic-S 義岡
	10:45-11:00	10:45-11:15	歪み改善 義岡	STRONG 80 TM	10:45-11:00	10:45-11:00	10:45-11:00	STRONG NATION	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	CUSTOMIZED-S 小角
11:00	美尻・美脚 森下	BODYCOMBAT30谷町	11:00-11:15	11:00-11:30	FAT-B 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	11:00-11:15	11:00-11:30	11:00-11:15	11:00-11:30	POWERMOVE杉本	STRONG 30 TM 小角
	11:30-12:00	STRONG 30 TM 森下	Dynamic-S 義岡	EARTH YOGA 橋北	11:15-11:45	11:15-11:45	11:15-11:45	VIPR 澤江	11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-11:45	11:30-12:00
	11:45-12:00	STRONG 30 TM 森下	11:45-12:00	STRONG 30 TM 杉本	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA 杉本	11:45-12:00	Dynamic-S 森下	Body-C杉本	EARTH YOGA 谷町	11:45-12:00	歪み改善 義岡
12:00	美腹・腹筋 澤江	STRONG 80 TM	CUSTOMIZED-S 竹澤									
13:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00
	Dynamic-S 澤江	EARTH YOGA 森下	Body-C 義岡	VIPR 橋北	Dynamic-S 澤江	BODYCOMBAT30橋北	Body-C 澤江	STRONG 30 TM 谷町	Dynamic-S 澤江	BODYCOMBAT30小角	CUSTOMIZED-S 橋北	STRONG 30 TM 義岡
	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45
14:00	歪み改善 澤江	STRONG 30 TM 杉本	CUSTOMIZED 竹澤	EARTH YOGA 谷町	美背 澤江	STRONG 30 TM 杉本	歪み改善 澤江	BODYCOMBAT30橋北	美背 澤江	STRONG 30 TM 杉本	Body-C 橋北	BODYCOMBAT30小角
		STRONG 80 TM		STRONG 80 TM		STRONG 80 TM		STRONG 80 TM		STRONG 80 TM		STRONG 80 TM
	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	
15:00	CUSTOMIZED 森下	BODYCOMBAT30竹澤	美背 澤江	STRONG 30 TM 谷町	Body-C 竹澤	VIPR 澤江	CUSTOMIZED 竹澤	EARTH YOGA 橋北	FAT-B 澤江	EARTH YOGA 森下	美腹・腹筋 義岡	
	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:00		15:45-16:00		15:30-15:45	
	美背 義岡	VIPR 澤江	美尻・美脚 澤江	BODYCOMBAT30義岡	CUSTOMIZED 竹澤	EARTH YOGA 森下	美腹・腹筋 澤江		CUSTOMIZED-S 谷町		16:00-16:15	
16:00	16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45				16:00-16:15	
	美腹・腹筋 竹澤		Dynamic-S 澤江		美尻・美脚 小角		Dynamic-S 橋北				美尻・美脚 橋北	
17:00											17:00-17:15	
											Dynamic-S 橋北	
											17:30-17:45	
18:00					18:15-18:30						18:00-18:15	
	18:45-19:00	18:30-19:00	18:45-19:00	18:30-19:00	Dynamic-S 竹澤	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-18:45	CUSTOMIZED-S 小角	
	Dynamic-S 小角	VIPR 竹澤	Body-C 小角	EARTH YOGA 森下	18:45-19:00	VIPR 小角	Dynamic-S 橋北	VIPR 竹澤	Body-C 澤江	19:00-19:15	19:00-19:30	
19:00	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-20:00	美背 橋北	19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-19:45	19:00-19:30	
	美尻・美脚 小角	BODYCOMBAT30森下	FAT-B 澤江	BODYCOMBAT45 竹澤	POWERMOVE 義岡	BODYCOMBAT30竹澤	歪み改善 橋北	STRONG 30 TM 義岡	FAT-B 澤江	BODYCOMBAT30森下		
	20:00-20:30	20:00-20:30	20:15-20:45	20:15-20:45	20:00-20:15	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	20:00-20:15	20:00-20:45	CUSTOMIZED-S 澤江	
20:00	POWERMOVE 義岡	EARTH YOGA 森下	POWERMOVE 森下	VIPR 澤江	FAT-B 小角	STRONG 30 TM 義岡	美腹・腹筋 橋北	BODYCOMBAT45 竹澤				
	20:45-21:00	20:45-21:15			20:45-21:15	20:45-21:15	美背 義岡	LES MILLS BODYCOMBAT				
	美腹・腹筋 義岡	BODYCOMBAT30小角	21:00-21:15	21:00-21:30	CUSTOMIZED 小角	EARTH YOGA 橋北	21:00-21:30	21:00-21:30				
21:00	21:30-21:45	21:30-22:00	美腹・腹筋 森下	STRONG 30 TM 小角			POWERMOVE 谷町	EARTH YOGA 橋北				
	FAT-B 小角	STRONG 30 TM 義岡	21:45-22:15	21:45-22:15	21:30-21:45	21:30-22:15	歪み改善 義岡	BODYCOMBAT45 小角	21:45-22:00	21:45-22:15		
	22:00-22:15	STRONG 80 TM	CUSTOMIZED 澤江	BODYCOMBAT30森下	22:00-22:15	22:00-22:15	Body-C 谷町	BODYCOMBAT30橋北				
22:00	CUSTOMIZED-S 小角				美尻・美脚 義岡	LES MILLS BODYCOMBAT						

【機能改善】
 ・Body-C (body control:ボディコントロール) 平衡性、協応性、敏捷性など、身体のコントロール能力をつけます
 ・Dynamic-S (ダイナミックストレッチ) 柔軟性、関節可動域、柔軟性向上、w-up効果
 ・歪み改善 骨盤まわり、肩甲骨まわりを中心に身体の歪みを改善
 【燃焼系】
 ・FAT-B (ファットバーニング) HIIT、脂肪燃焼
 【ボディメイク系】
 ・美尻・美脚
 ・美腹・腹筋
 ・美背
 ・CUSTOMIZED-S
 LONG (30分)
 ・CUSTOMIZED
 ・POWERMOVE 筋力トレーニングに特化