

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	12/2(月)		12/3(火)		12/5(木)		12/6(金)		12/7(土)		12/8(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 石田		ストレッチ 小角		美尻・美脚 澤江		ストレッチ 山形		ストレッチ 澤江		体幹バランス 石田	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	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	
	POWERMOVE 山形	STRONG30™ 杉本	POWERMOVE 辻	BODYCOMBAT30 小角	スタンダードカスタム 澤江	STRONG30™ 石田	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 竹澤	美腹 中村	BODYCOMBAT45 澤江	美尻・美脚 石田	
									10:30-10:45		10:30-10:45	10:30-11:30
	10:45-11:00	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚 中村		美背 中村	
	美腹 山形	BODYCOMBAT30 石田	スタンダードカスタム 藤江	VIPR 中村	POWERMOVE 竹澤	BODYCOMBAT30 澤江	美背 山形	EARTH YOGA 辻	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	BODYATTACK60 竹澤
11:00	11:30-11:45		11:30-11:45		11:30-11:45		11:15-11:30		POWERMOVE 石田	VIPR 中村	POWERMOVE 中村	
	美尻・美脚 辻		美腹 辻		美背 竹澤		美尻・美脚 竹澤					
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					
	ストレッチ 山形		POWERMOVE 竹澤	VIPR 藤江	スタンダードカスタム 澤江	BODYCOMBAT30 竹澤	美尻・美脚 山形		13:45-14:00		13:45-14:00	
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30					14:00-14:30	14:00-14:45	ストレッチ 辻		体幹バランス 石田	
	美背 中村	BODYCOMBAT30 小角	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE 中村	EARTH YOGA45 藤江	14:15-14:30		14:15-14:30	
			美尻・美脚 澤江	BODYCOMBAT45 竹澤	POWERMOVE 石田	VIPR 山形			美尻・美脚 皆月		美腹 中村	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00									
15:00	POWERMOVE 山形	STRONG30™ 中村	美背 山形		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
			15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 藤江	BODYATTACK30 杉本	美腹 澤江	BODYCOMBAT30 中村	POWERMOVE 皆月	BODYATTACK30 中村	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA45 中村
	15:30-15:45	15:30-16:15	スタンダードカスタム 辻	BODYATTACK30 杉本								
	美尻・美脚 小角	EARTH YOGA45 辻			15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15		
16:00	16:00-16:15		16:00-16:15	16:00-16:30	美背 竹澤	EARTH YOGA45 小角	クロスファイト 澤江	VIPR 藤江	スタンダードカスタム 辻	BODYCOMBAT30 石田	16:00-16:15	16:00-16:45
	美腹 石田		体幹バランス 石田	STRONG30™ 小角	16:15-16:30						美尻・美脚 竹澤	STRONG NATION 石田
					美腹 中村		16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45	
							美背 辻		美腹 石田		美背 竹澤	
17:00											17:15-17:45	
											スタンダードカスタム 中村	
18:00											18:00-18:15	
											美腹 中村	
				18:30-19:00	18:30-18:45				18:30-18:45			
			18:45-19:00	BODYCOMBAT30 藤江	体幹バランス 山形				体幹バランス 石田			
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	美尻・美脚 竹澤		19:00-19:30	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 中村	BODYCOMBAT30 藤江	19:15-19:45	19:15-19:45	スタンダードカスタム 中村	EARTH YOGA45 藤江	美尻・美脚 辻	BODYCOMBAT45 石田	スタンダードカスタム 辻	STRONG30™ 石田		
			スタンダードカスタム 山形	BODYATTACK30 竹澤			19:30-19:45					
	19:45-20:15	19:45-20:15					美腹 澤江		19:45-20:00			
20:00	POWERMOVE 辻	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 辻			
			POWERMOVE 山形	STRONG30™ 石田	美背 山形	BODYCOMBAT45 小角	クロスファイト 中村	STRONG30™ 澤江				
	20:30-20:45	20:30-21:15			20:30-20:45							
	美尻・美脚 藤江	BODYCOMBAT45 澤江	20:45-21:15	20:45-21:15	美腹 山形		20:45-21:15	20:45-21:15				
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 石田	BODYATTACK30 中村				
	美腹 藤江				POWERMOVE 藤江	BODYATTACK30 中村						
	21:30-22:00	21:30-22:00	21:30-21:45	21:30-22:15			21:30-21:45	21:30-22:15				
	スタンダードカスタム 澤江	STRONG 30™ 竹澤	美背 石田	BODYCOMBAT45 澤江	21:45-22:00	21:45-22:15	美背 石田	EARTH YOGA45 中村				
22:00			22:00-22:15		美尻・美脚 中村	BODYCOMBAT30 藤江	22:00-22:15					
			美腹 山形				体幹バランス 石田					

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

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	12/9(月)		12/10(火)		12/12(木)		12/13(金)		12/14(土)		12/15(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 澤江		ストレッチ 竹澤		美尻・美脚 石田		ストレッチ 竹澤		ストレッチ 竹澤		体幹バランス 山形	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	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	
	POWERMOVE 澤江	VIPR 杉本	POWERMOVE 竹澤	BODYATTACK30 杉本	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 藤江	POWERMOVE 辻	BODYCOMBAT30 竹澤	美腹 杉本	BODYCOMBAT45 竹澤	美尻・美脚 山形	
	10:30-10:45		10:30-10:45		10:30-10:45		10:30-10:45		10:30-10:45		10:30-10:45	10:30-11:30
	10:45-11:00	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚 皆月		美背 小角	
11:00	美腹 杉本	BODYCOMBAT30 澤江	スタンダードカスタム 杉本	BODYCOMBAT30 中村	POWERMOVE 石田	STRONG30 TM 杉本	美背 竹澤	EARTH YOGA 辻	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	BODYCOMBAT60 澤江
	11:30-11:45		11:30-11:45		11:30-11:45		11:15-11:30		POWERMOVE 皆月	STRONG30 TM 杉本	POWERMOVE 小角	
	美尻・美脚 辻		美腹 辻		美背 辻		美尻・美脚 澤江					
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 辻		POWERMOVE 辻	STRONG30 TM 杉本	スタンダードカスタム 辻	BODYCOMBAT30 石田	美尻・美脚 辻					
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	ストレッチ 山形		体幹バランス 澤江	
	美背 辻	BODYCOMBAT30 藤江	美尻・美脚 竹澤	BODYCOMBAT45 小角	POWERMOVE 澤江	VIPR 山形	POWERMOVE 山形	EARTH YOGA45 竹澤	14:15-14:30		美腹 澤江	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00						美尻・美脚 竹澤			
15:00	POWERMOVE 中村	VIPR 澤江	美背 澤江		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
	15:15-15:45	15:15-15:45	15:15-15:45		美尻・美脚 澤江	STRONG30 TM 杉本	美腹 山形	BODYCOMBAT30 石田	POWERMOVE 石田	VIPR 中村	POWERMOVE 辻	EARTH YOGA45 小角
	15:30-15:45	15:30-16:15	スタンダードカスタム 澤江	BODYATTACK30 竹澤								
	美尻・美脚 小角	EARTH YOGA45 辻			15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15		
16:00	16:00-16:15		16:00-16:15	16:00-16:30	美背 藤江	EARTH YOGA45 竹澤	クロスファイト 澤江	STRONG30 TM 中村	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 石田	16:00-16:15	16:00-16:45
	美腹 小角		体幹バランス 小角	VIPR 石田	16:15-16:30						美尻・美脚 山形	STRONG NATION 小角
					美腹 辻		16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45	
							美背 澤江		美腹 竹澤		美背 山形	
17:00											17:15-17:45	
											スタンダードカスタム 辻	
18:00				18:30-19:00	18:30-18:45				18:30-18:45		18:00-18:15	
			18:45-19:00	BODYCOMBAT30 藤江	体幹バランス 辻				体幹バランス 石田		美腹 辻	
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	美尻・美脚 辻		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☺ →  ☎0776-26-2905	
	ストレッチ 辻	BODYCOMBAT30 中村	19:15-19:45	19:15-19:45	スタンダードカスタム 小角	EARTH YOGA45 辻	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT45 澤江	スタンダードカスタム 山形	BODYATTACK30 中村		
	19:45-20:15	19:45-20:15					美腹 中村		19:45-20:00			
20:00	POWERMOVE 辻	VIPR 藤江	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 藤江	BODYATTACK30 小角	美背 澤江	BODYCOMBAT45 竹澤	クロスファイト 石田	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			
	美尻・美脚 竹澤	BODYCOMBAT45 小角	20:45-21:15	20:45-21:15	美腹 山形		20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15			
21:00	21:00-21:15		クロスファイト 石田	VIPR 澤江	21:00-21:30	21:00-21:30	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 中村			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	
	美腹 藤江				POWERMOVE 山形	BODYATTACK30 小角			21:30-21:45	21:30-22:15		
	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	EARTH YOGA45 中村				
22:00			22:00-22:15		美尻・美脚 竹澤	BODYCOMBAT30 澤江			22:00-22:15			
			美腹 藤江				体幹バランス 石田					