

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	9/9(月)		9/10(火)		9/12(木)		9/13(金)		9/14(土)		9/15(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	GRAND TRAINING		GRAND TRAINING				GRAND TRAINING		GRAND TRAINING		GRAND TRAINING		
	9:30-9:45 ダイナミックストレッチ 山形		9:30-9:45 歪み改善 山形				9:30-9:45 歪み改善 竹澤		9:30-9:45 ダイナミックストレッチ 北田		9:30-9:45 体幹バランス 澤江		
10:00	10:00-10:15 美脚 藤江	10:00-10:45 STRONG NATION 杉本	10:00-10:30 POWERMOVE 竹澤	10:00-10:30 EARTH YOGA 杉本	臨時休館日		10:00-10:15 美背 石田	10:00-10:30 BODYATTACK30 中村	10:00-10:15 ボディシェイプ 石田	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 北田	10:00-10:15 カスタマイズ 小角	10:00-11:00 BODYATTACK60 澤江	
	10:30-10:45 美尻 山形	STRONG	10:45-11:15 コンディショニング 山形	10:45-11:15 LESMILLS BODYCOMBAT			10:45-11:15 POWERMOVE 石田	10:45-11:15 BODYATTACK	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 竹澤	10:30-10:45 体幹・バランス 石田	10:30-10:45 LESMILLS BODYCOMBAT	10:30-11:00 クロスファイト 小角	
11:00	11:00-11:15 美背 山形	11:00-11:45 ERATH YOGA45 藤江	11:30-11:45 コンディショニング 山形	11:30-12:00 LESMILLS BODYCOMBAT			11:30-12:00 VIPR 石田	11:30-12:00 EARTH YOGA 辻	11:30-12:00 BODYCOMBAT30 中村	11:00-11:30 コンディショニング 北田	11:00-11:30 STRONG 30* 石田	11:15-11:45 POWERMOVE 小角	11:15-11:45 EARTH YOGA 辻
	11:30-11:45 美腹 北田	◎EARTH	11:30-11:45 美脚 辻	11:30-12:00 BODYATTACK30 杉本							11:45-12:00 カスタマイズ 山形		
12:00													
13:00	13:30-13:45 歪み改善 辻	13:30-14:00 STRONG 30* 北田	13:30-14:00 VIPR 山形	13:30-14:15 EARTH YOGA45 辻			13:30-13:45 体幹バランス 北田	13:30-14:00 BODYATTACK30 杉本	13:30-13:45 歪み改善 山形		13:30-13:45 美脚 澤江		
14:00	14:15-14:45 POWERMOVE 辻	14:15-14:45 BODYCOMBAT30 藤江	14:30-14:45 カスタマイズ 藤江	14:30-15:15 BODYCOMBAT45 竹澤			14:15-14:45 VIPR 藤江	14:15-14:45 STRONG 30* 石田	14:00-14:15 ダイナミックストレッチ 澤江	14:00-14:45 EARTH YOGA45 杉本	14:00-14:15 美尻 澤江	14:30-15:00 BODYATAACK30 杉本	
15:00	15:00-15:15 美腹 石田	15:00-15:30 BODYATTACK30 竹澤	15:00-15:15 美背 藤江	15:30-16:00 LESMILLS BODYCOMBAT			15:00-15:30 POWERMOVE 山形	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 中村	15:00-15:30 POWERMOVE 山形	15:00-15:30 BODYATAACK30 澤江	15:15-15:45 POWERMOVE 辻	15:15-15:45 EARTH YOGA 杉本	
16:00	16:15-16:30 美脚 山形	16:15-16:30 EARTH YOGA45 藤江	16:15-16:30 コンディショニング 北田	16:15-16:30 STRONG 30* 中村			16:15-16:30 美脚 山形	16:15-16:30 EARTH YOGA45 藤江	16:15-16:30 カスタマイズ 山形	16:15-16:30 BODYCOMBAT30 石田	16:00-16:30 コンディショニング 杉本	16:00-16:45 BODYCOMBAT45 小角	
17:00											17:00-17:15 ボディシェイプ 杉本		
18:00											17:30-17:45 体幹バランス 辻		
19:00	18:30-19:00 ダイナミックストレッチ 石田	18:30-19:00 EARTH YOGA 辻	18:45-19:00 カスタマイズ 辻	18:45-19:30 BODYCOMBAT45 北田			18:45-19:15 コンディショニング 北田	18:45-19:15 BODYCOMBAT30 藤江	18:30-18:45 体幹バランス 山形	18:00-18:15 ダイナミックストレッチ 辻			
20:00	19:15-19:30 美腹 北田	19:15-20:00 BODYCOMBAT45 中村	19:15-19:30 美背 澤江	19:45-20:15 LESMILLS BODYCOMBAT			19:30-19:45 カスタマイズ 北田	19:30-20:00 BODYATTACK30 小角	19:00-19:30 コンディショニング 山形	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 澤江			
21:00	20:15-20:45 クロスファイト 竹澤	20:15-20:45 STRONG 30* 石田	20:30-21:00 VIPR 杉本	20:30-21:00 EARTH YOGA 藤江			20:15-20:45 VIPR 山形	20:15-20:45 EARTH YOGA 藤江	19:45-20:00 カスタマイズ 山形				
22:00	21:00-21:15 美背 小角	21:00-21:30 BODYATTACK30 竹澤	21:15-21:45 クロスファイト 藤江	21:15-22:00 BODYATTACK45 澤江			21:00-21:30 POWERMOVE 小角	21:00-21:30 STRONG 30* 北田					
	21:45-22:15 コンディショニング 中村	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 小角	22:15-22:30 体幹バランス 北田	22:15-22:30 BODYATTACK 杉本			21:45-22:00 ボディシェイプ 山形	21:45-22:30 BODYCOMBAT45 小角					

臨時休館日

【ボディメイク系】初・中級
 ・美脚
 ・美尻
 ・美腹
 ・美背
 ・カスタマイズ(全身)

LONG(30分)
 ・POWERMOVE
 筋力トレーニングに特化、スーパーセット
 ・コンディショニング
 柔軟性、平衡性、持久力、筋力、全ての体力をやしないます

【機能改善系】初級者
 ・体幹・バランス
 平衡性(バランス)、体幹(お腹まわり)など、
 身体のコントロールとコア強化をおこないます
 ・ダイナミックストレッチ
 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
 ・ボディシェイプ
 ピラティスの要素を取り入れたサーキット。身体の引き締め。
 機能改善をおこないます

・クロスファイト
 サンドバックを取り入れた格闘系サーキット

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

		9/16(月・祝)		9/17(火)		9/18(水)		9/19(木)		9/20(金)		9/21(土)		9/22(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	4階	5階
9:00		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING	
	9:30-9:45			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			歪み改善 藤江		ダイナミックストレッチ 竹澤		体幹バランス 山形		歪み改善 竹澤		ダイナミックストレッチ 竹澤		体幹バランス 澤江	
10:00	10:00-10:15		10:00-11:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	10:00-11:00
	カスタマイズ 石田		BODYCOMBAT60 竹澤	POWERMOVE 藤江	EARTH YOGA 中村	美脚 北田	BODYCOMBAT45 竹澤	ボディシェイプ 山形	BODYCOMBAT30 石田	美背 中村	STRONG 30 [®] 竹澤	ボディシェイプ 中村	BODYCOMBAT45 竹澤	カスタマイズ 澤江	BODYCOMBAT60 石田
	クロスファイト 藤江			10:45-11:15	10:45-11:15	10:30-10:45	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	STRONG 30 [®]	10:30-10:45	10:30-10:45	10:30-11:00	
11:00	11:15-11:45		LESMILLS BODYCOMBAT	コンディショニング 中村	BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15	11:00-11:45	クロスファイト 石田	BODYATTACK30 杉本	POWERMOVE 辻	BODYCOMBAT30 中村	11:00-11:30	11:00-11:30	11:15-11:45	11:15-11:45
	POWERMOVE 藤江		EARTH YOGA 辻	11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-11:45	ERATH YOGA45 竹澤	11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00	11:45-12:00	STRONG 30 [®] 中村	POWERMOVE 北田	EARTH YOGA 藤江
			◎EARTH	美脚 石田	BODYATTACK30 竹澤	美腹 山形	◎EARTH	カスタマイズ 北田	EARTH YOGA 辻	VIPR 澤江	EARTH YOGA 辻	11:45-12:00			◎EARTH
12:00															
13:00	13:30-13:45			13:30-14:00	13:30-14:15	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	13:30-13:45	13:30-13:45	13:30-13:45
	美脚 辻			VIPR 石田	EARTH YOGA45 藤江	歪み改善 竹澤	STRONG 30 [®] 杉本	ダイナミックストレッチ 山形	STRONG 30 [®] 石田	体幹バランス 澤江	BODYATTACK30 中村	歪み改善 山形	美脚 藤江		
14:00	14:00-14:15			◎EARTH			STRONG 30 [®]		STRONG 30 [®]		LESMILLS BODYATTACK	14:00-14:15	14:00-14:45	14:00-14:15	14:00-14:15
	美尻 竹澤			◎EARTH	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	ダイナミックストレッチ 中村	EARTH YOGA45 辻	美尻 澤江	
	14:30-15:00		14:30-15:00	14:30-14:45	14:30-15:15	POWERMOVE 中村	BODYCOMBAT30 北田	美尻 山形	BODYCOMBAT45 藤江	VIPR 山形	STRONG 30 [®] 北田	14:30-14:45	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00
15:00	15:15-15:45		LESMILLS BODYATTACK	15:00-15:15	15:00-15:15	15:00-15:15	15:00-15:30	美脚 澤江	LESMILLS BODYCOMBAT	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:15-15:45	15:15-15:45
	POWERMOVE 石田		EARTH YOGA 藤江	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	BODYATTACK30 澤江	美背 澤江	EARTH YOGA45 中村	POWERMOVE 小角	BODYCOMBAT30 澤江	POWERMOVE 山形	STRONG 30 [®] 中村	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA 藤江
			◎EARTH	コンディショニング 澤江	STRONG 30 [®] 中村	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:15	◎EARTH
16:00	16:00-16:30		16:00-16:45	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	EARTH YOGA45 杉本	美腹 石田	◎EARTH	美脚 山形	EARTH YOGA45 竹澤	カスタマイズ 山形	BODYCOMBAT30 竹澤	16:00-16:30	16:00-16:45
	コンディショニング 竹澤		STRONG NATION 石田	美腹 北田	美背 山形	◎EARTH	クロスファイト 北田	16:15-16:45		カスタマイズ 辻	◎EARTH		コンディショニング 石田	STRONG NATION 北田	
			STRONG												STRONG
17:00	17:00-17:15													17:00-17:15	17:00-17:15
	ボディシェイプ 藤江													ボディシェイプ 藤江	ボディシェイプ 藤江
	17:30-17:45													17:30-17:45	17:30-17:45
18:00	18:00-18:15													18:00-18:15	18:00-18:15
	ダイナミックストレッチ 辻													ダイナミックストレッチ 石田	ダイナミックストレッチ 石田
19:00				18:45-19:00	18:45-19:30	18:45-19:00	EARTH YOGA 中村	18:45-19:00	STRONG 30 [®] 北田	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:15
				カスタマイズ 小角	BODYCOMBAT45 石田	ダイナミックストレッチ 山形	◎EARTH	ボディシェイプ 辻	STRONG 30 [®]	コンディショニング 辻	BODYCOMBAT30 小角	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30
				19:15-19:30	19:15-19:30	19:15-19:30	19:15-20:00	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45
				美背 北田	LESMILLS BODYCOMBAT	美腹 石田	BODYCOMBAT45 中村	POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 小角	19:30-19:45	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00
20:00				19:45-20:15	19:45-20:15	19:45-20:00	19:45-20:00	19:45-20:00	19:45-20:00	19:45-20:00	19:45-20:00	19:45-20:00	19:45-20:00	19:45-20:00	19:45-20:00
				VIPR 山形	EARTH YOGA 小角	美尻 小角	LESMILLS BODYCOMBAT	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
				◎EARTH	◎EARTH	20:15-20:45	20:15-20:45	20:15-20:45	20:15-20:45	20:15-20:45	20:15-20:45	20:15-20:45	20:15-20:45	20:15-20:45	20:15-20:45
				POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 澤江	クロスファイト 藤江	STRONG 30 [®] 石田	クロスファイト 澤江	BODYATTACK30 中村	VIPR 山形	EARTH YOGA 小角	◎EARTH	GRANDTRAINING SHORT(15分)	【機能改善系】初級者	【ボディメイク系】初・中級
21:00				20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00
				LESMILLS BODYCOMBAT	21:00-21:15	21:00-21:15	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30
				21:15-21:45	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00
22:00				21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00
				◎EARTH	◎EARTH	21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00
				22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30

【ボディメイク系】初・中級
 ・美脚
 ・POWERMOVE
 ・美尻
 ・美腹
 ・美背
 ・カスタマイズ(全身)

LONG(30分)
 ・POWERMOVE
 筋力トレーニングに特化、スーパーセット
 ・コンディショニング
 柔軟性、平衡性、持久力、筋力、全ての体力をやしないます
 ・クロスファイト
 サンドバックを取り入れた格闘系サーキット