

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムス・AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	10/7(月)		10/8(火)		10/9(水)		10/10(木)		10/11(金)		10/12(土)		10/13(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				
	9:30-9:45 ダイナミックストレッチ 石田		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 中村		9:30-9:45 体幹バランス 藤江		9:30-9:45 歪み改善 藤江		9:30-9:45 ダイナミックストレッチ 澤江		9:30-9:45 体幹バランス 杉本		
10:00	10:00-10:15 美脚 山形	10:00-10:45 STRONG NATION 杉本	10:00-10:30 POWERMOVE 竹澤	10:00-10:30 EARTH YOGA 小角	10:00-10:15 美脚 山形	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 中村	10:00-10:15 ボディシェイプ 杉本	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 藤江	10:00-10:15 美背 中村	10:00-10:30 BODYATTACK30 杉本	10:00-10:15 ボディシェイプ 杉本	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江	10:00-10:15 美尻・美脚 杉本	10:30-10:45 美背 竹澤	
	10:30-10:45 美尻 石田	STRONG 80	10:45-11:15	10:45-11:15 EARTH	10:30-10:45 美尻 山形	LES MILLS BODYCOMBAT	10:45-11:15	10:45-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	10:45-11:15	10:45-11:15 BODYATTACK	10:30-10:45 体幹バランス 杉本	10:45-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45 美背 竹澤	10:30-11:30 BODYCOMBAT60 中村	
11:00	11:00-11:15 美背 山形	11:00-11:45 ERATH YOGA45 杉本	11:00-11:15 コンディショニング 竹澤	11:00-11:15 BODYCOMBAT30 小角	11:00-11:15 美背 辻	11:00-11:45 ERATH YOGA45 中村	11:00-11:15 クロスファイト 澤江	11:00-11:45 BODYATTACK30 杉本	11:00-11:15 POWERMOVE 辻	11:00-11:30 BODYCOMBAT30 中村	11:00-11:30 コンディショニング 杉本	11:00-11:30 STRONG 30M 石田	11:00-11:30 POWERMOVE 竹澤	11:00-11:30 BODYCOMBAT60 中村	
	11:30-11:45 美腹 石田	EARTH	11:30-11:45 美脚 山形	11:30-12:00 BODYATTACK30 杉本	11:30-11:45 美腹 辻	EARTH	11:30-11:45 カスタマイズ 澤江	11:30-12:00 EARTH YOGA 藤江	11:30-12:00 VIPR 藤江	11:30-12:00 EARTH YOGA 辻	11:45-12:00	11:45-12:00 カスタマイズ 澤江			
12:00				LES MILLS BODYATTACK				EARTH							
13:00	13:30-13:45 歪み改善 澤江	13:30-14:00 STRONG 30M 杉本	13:30-14:00 VIPR 山形	13:30-14:15 EARTH YOGA45 中村	13:30-13:45 歪み改善 辻	13:30-14:00 STRONG 30M 杉本	13:30-13:45 ダイナミックストレッチ 石田	13:30-14:00 STRONG 30M 澤江	13:30-13:45 体幹バランス 辻	13:30-14:00 BODYATTACK30 中村	13:30-13:45 歪み改善 辻	13:45-14:00			
14:00	14:15-14:45 POWERMOVE 澤江	14:15-14:45 STRONG 80	14:30-14:45 カスタマイズ 山形	14:30-15:15 BODYATTACK45 竹澤	14:15-14:45 POWERMOVE 山形	14:15-14:45 BODYCOMBAT30 藤江	14:15-14:30 美尻 石田	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 竹澤	14:15-14:45 VIPR 山形	14:15-14:45 STRONG 30M 杉本	14:00-14:15 ダイナミックストレッチ 小角	14:00-14:45 EARTH YOGA45 辻	14:15-14:30 美腹 中村		
15:00	15:00-15:15 美腹 澤江	15:00-15:30 BODYATTACK30 小角	15:00-15:15 美背 山形	15:30-16:00 BODYATTACK 中村	15:00-15:15 美腹 中村	15:00-15:30 BODYATTACK30 澤江	15:15-15:30 美背 山形	15:15-16:00 EARTH YOGA45 中村	15:00-15:30 POWERMOVE 澤江	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 竹澤	15:00-15:30 POWERMOVE 石田	15:00-15:30 STRONG 30M 杉本	15:00-15:30 POWERMOVE 小角	15:00-15:45 EARTH YOGA45 竹澤	
	15:45-16:00 美脚 石田	15:45-16:30 EARTH YOGA45 竹澤	15:30-16:00 コンディショニング 辻	15:30-16:00 STRONG 30M 中村	15:45-16:00 美脚 石田	15:45-16:30 EARTH YOGA45 辻	15:45-16:00 美腹 澤江	15:45-16:30 EARTH	15:45-16:00 美脚 石田	15:45-16:30 EARTH YOGA45 辻	15:45-16:00 カスタマイズ 石田	15:45-16:15 BODYCOMBAT30 小角	16:00-16:15 美尻・美脚 中村	16:00-16:45 STRONG NATION 竹澤	
16:00	16:15-16:30 美背 石田	EARTH	16:15-16:30 美腹 辻	STRONG 80	16:15-16:30 美背 澤江	EARTH	研修の為クローズ		16:15-16:30 カスタマイズ 竹澤	EARTH			16:30-16:45 美背 小角		
17:00													17:15-17:45 スタンダードカスタム 中村		
18:00		18:30-19:00 EARTH YOGA 中村	18:45-19:00	18:45-19:30	18:45-19:00	18:45-19:00 EARTH YOGA 藤江	18:45-19:00	18:30-19:00 STRONG 30M 竹澤	18:45-19:15	18:45-19:15	18:30-18:45 体幹バランス 小角		18:00-18:15 美腹 中村		
19:00	19:15-19:30 ダイナミックストレッチ 小角	19:15-20:00 EARTH	19:15-19:30 カスタマイズ 山形	19:15-19:30 BODYCOMBAT45 藤江	19:15-19:30 ダイナミックストレッチ 石田	19:15-20:00 EARTH	19:15-19:45 ボディシェイプ 中村	19:15-19:45 STRONG 80	19:30-19:45 コンディショニング 辻	19:30-20:00 BODYCOMBAT30 石田	19:00-19:30 コンディショニング 辻	19:00-19:30 BODYATTACK30 小角			
	19:45-20:00 美腹 小角	19:45-20:00 BODYCOMBAT45 澤江	19:45-20:15 美背 石田	19:45-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:00 美腹 辻	19:45-20:00 BODYCOMBAT45 澤江	20:00-20:30 POWERMOVE 山形	20:00-20:30 BODYCOMBAT30 石田	19:30-19:45 カスタマイズ 山形	19:30-20:00 BODYATTACK30 澤江	19:45-20:00 カスタマイズ 辻				
20:00	20:15-20:45 クロスファイト 澤江	20:15-20:45 STRONG 30M 中村	20:30-21:00 VIPR 杉本	20:30-21:00 EARTH YOGA 藤江	20:15-20:45 美尻 杉本	20:15-20:45 BODYCOMBAT	20:45-21:00 クロスファイト 竹澤	20:45-21:30 BODYATTACK30 小角	20:15-20:45 VIPR 山形	20:15-20:45 EARTH YOGA 小角	GRANDTRAINING SHORT(15分) 【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				
21:00	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 STRONG NATION 杉本	21:00-21:15 美背 藤江	21:00-21:30 BODYATTACK30 杉本	21:15-21:30 美脚 山形	21:15-21:30 BODYCOMBAT45 中村	21:00-21:30 POWERMOVE 山形	21:00-21:30 STRONG 30M 石田	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、全ての体力をやしません				
	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 藤江	STRONG	21:45-22:15 コンディショニング 石田	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 藤江	21:45-22:00 美尻 小角	21:45-22:15 EARTH YOGA 竹澤	21:45-22:00 ボディシェイプ 澤江	21:45-22:30 BODYCOMBAT45 小角					
22:00							22:15-22:30 カスタマイズ 小角	EARTH							

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	10/14(月/祝)		10/15(火)		10/17(木)		10/18(金)		10/19(土)		10/20(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 澤江		ストレッチ 藤江		美尻・美脚 石田		ストレッチ 北田		ストレッチ 竹澤		体幹バランス 杉本	
10:00	10:00-10:15		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	
	美尻・美脚 澤江		POWERMOVE 辻	BODYCOMBAT30 中村	スタンダードカスタム 辻	STRONG 30 <sup>M</sup> 石田	POWERMOVE 竹澤	BODYCOMBAT30 北田	美腹 澤江	BODYCOMBAT45 竹澤	美尻・美脚 杉本	
	10:30-10:45	10:30-11:30							10:30-10:45		10:30-10:45	10:30-11:30
	美背 藤江	BODYATTACK60 澤江	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 澤江		美背 藤江	
11:00	11:00-11:30		スタンダードカスタム 辻	VIPR 杉本	POWERMOVE 辻	BODYCOMBAT30 澤江	美背 小角	EARTH YOGA 竹澤	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	BODYCOMBAT60 小角
	POWERMOVE 藤江						11:15-11:30		POWERMOVE 竹澤	VIPR 澤江	POWERMOVE 藤江	
			11:30-11:45		11:30-11:45		美尻・美脚 辻					
			美腹 山形		美背 石田							
12:00												
13:00			13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45					
	13:45-14:00		POWERMOVE 澤江	VIPR 山形	スタンダードカスタム 辻	BODYCOMBAT30 藤江	美尻・美脚 辻		13:45-14:00		13:45-14:00	
	体幹バランス 山形						14:00-14:30	14:00-14:45	ストレッチ 石田		体幹バランス 杉本	
14:00	14:15-14:30		14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE 北田	EARTH YOGA45 辻	14:15-14:30		14:15-14:30	
	美腹 辻		美尻・美脚 竹澤	BODYCOMBAT45 藤江	POWERMOVE 石田	VIPR 澤江			美尻・美脚 辻		美腹 山形	
			14:45-15:00									
15:00	15:00-15:30	15:00-15:45	美背 竹澤		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
	POWERMOVE 澤江	EARTH YOGA45 辻	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 山形	BODYATTACK30 杉本	美腹 山形	BODYCOMBAT30 小角	POWERMOVE 辻	BODYATTACK30 澤江	POWERMOVE 杉本	EARTH YOGA45 藤江
			スタンダードカスタム 中村	BODYATTACK30 澤江								
					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	16:00-16:45	16:00-16:15	16:00-16:30	美背 藤江	EARTH YOGA45 辻	クロスファイト 澤江	VIPR 山形	スタンダードカスタム 竹澤	BODYCOMBAT30 石田	16:00-16:15	16:00-16:45
	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT45 藤江	体幹バランス 藤江	STRONG 30 <sup>M</sup> 中村	16:15-16:30						美尻・美脚 藤江	STRONG NATION 杉本
	16:30-16:45				美腹 山形		16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45	
	美背 辻						美背 小角		美腹 竹澤		美背 藤江	
17:00	17:15-17:45										17:15-17:45	
	スタンダードカスタム 山形										スタンダードカスタム 山形	
18:00	18:00-18:15										18:00-18:15	
	美腹 山形										美腹 山形	
				18:30-19:00	18:30-18:45				18:30-18:45			
			18:45-19:00	BODYCOMBAT30 北田	体幹バランス 辻				体幹バランス 辻			
19:00			美尻・美脚 山形		19:00-19:30	19:00-19:45	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:30			
			19:15-19:45	19:15-19:45	スタンダードカスタム 山形	EARTH YOGA45 中村	美尻・美脚 辻	BODYCOMBAT45 藤江	スタンダードカスタム 辻			
			スタンダードカスタム 澤江	BODYATTACK30 杉本			19:30-19:45					
							美腹 辻		19:45-20:00			
20:00			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 北田	STRONG 30 <sup>M</sup> 小角	美背 北田	BODYCOMBAT45 小角	クロスファイト 澤江	STRONG 30 <sup>M</sup> 石田				
					20:30-20:45		20:45-21:15	20:45-21:15				
			20:45-21:15	20:45-21:15	美腹 北田		20:45-21:15	20:45-21:15				
21:00	クロスファイト 竹澤				21:00-21:30	21:00-21:30	POWERMOVE 藤江	BODYATTACK30 澤江				
					POWERMOVE 山形	BODYATTACK30 中村						
			21:30-21:45	21:30-22:15			21:30-21:45	21:30-22:15				
	美背 小角	BODYCOMBAT45 竹澤			21:45-22:00	21:45-22:15	美背 石田	EARTH YOGA45 藤江				
22:00	22:00-22:15				美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT30 北田	22:00-22:15					
	美腹 小角						体幹バランス 澤江					

ワークショップ

気になる方は  
スタンプ☺  
☎0776-26-2905



**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

**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