

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	10/28(月)		10/29(火)		10/31(木)		11/1(金)		11/2(土)		11/3(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 体幹バランス 中村		9:30-9:45 ストレッチ 小角		9:30-9:45 美尻・美脚 石田		9:30-9:45 ストレッチ 藤江		9:30-9:45 ストレッチ 石田		9:30-9:45 体幹バランス 中村	
10:00	10:00-10:30 POWERMOVE 辻	10:00-10:45 STRONG30 <sup>SM</sup> 杉本・中村	10:00-10:30 POWERMOVE 辻	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 小角	10:00-10:30 スタンダードカスタム 辻	10:00-10:45 STRONG30 <sup>SM</sup> 杉本・石田	10:00-10:30 POWERMOVE 竹澤	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 藤江	10:00-10:15 美腹 辻	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 石田	10:00-10:15 美尻・美脚 中村	10:30-11:30 BODYCOMBAT60 中村
11:00	11:00-11:15 美腹 辻		11:30-11:45 スタンダードカスタム 辻	10:45-11:15 VIPR 小角	11:00-11:30 美背 辻	11:00-11:30 BODYCOMBAT30 石田	10:45-11:00 美背 石田	10:45-11:30 EARTH YOGA 竹澤	11:00-11:30 POWERMOVE 石田	11:00-11:30 VIPR 杉本	11:00-11:30 POWERMOVE 石田	
12:00	11:30-11:45 美尻・美脚 辻		11:30-11:45 美腹 藤江		11:15-11:45 POWERMOVE 辻		11:15-11:30 美尻・美脚 石田					
13:00	13:30-13:45 ストレッチ 石田		13:30-14:00 POWERMOVE 辻	13:30-14:00 VIPR 藤江	13:30-14:00 スタンダードカスタム 山形	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 小角	13:30-13:45 美尻・美脚 辻		13:45-14:00 ストレッチ 藤江		13:45-14:00 体幹バランス 中村	
14:00	14:00-14:15 美背 北田	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 竹澤	14:15-14:30 美尻・美脚 中村	14:15-14:45 BODYCOMBAT30 石田	14:15-14:45 POWERMOVE 石田	14:15-14:45 VIPR 山形	14:00-14:30 POWERMOVE 山形	14:00-14:45 EARTH YOGA45 中村	14:15-14:30 美尻・美脚 中村		14:15-14:30 美腹 山形	
15:00	14:45-15:15 POWERMOVE 北田	14:45-15:30 STRONG30 <sup>SM</sup> 小角・澤江	15:00-15:30 美背 竹澤	15:00-15:30 BODYATTACK30 杉本	15:00-15:15 美尻・美脚 澤江	15:00-15:30 BODYATTACK30 中村	15:00-15:15 美腹 山形	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 中村	15:00-15:30 POWERMOVE 石田	15:00-15:30 BODYATTACK30 澤江	15:00-15:30 POWERMOVE 山形	15:00-15:45 EARTH YOGA45 中村
16:00	15:45-16:00 美尻・美脚 北田	15:45-16:30 EARTH YOGA45 辻	15:45-16:15 スタンダードカスタム 辻	15:45-16:30 STRONG30 <sup>SM</sup> 中村・石田	15:45-16:00 美背 藤江	15:45-16:30 EARTH YOGA45 小角	15:45-16:15 クロスファイト 小角	15:45-16:15 VIPR 石田	15:45-16:15 スタンダードカスタム 中村	15:45-16:15 BODYCOMBAT30 藤江	16:00-16:15 美尻・美脚 山形	16:00-16:45 STRONG NATION 石田
17:00	16:15-16:30 美腹 北田				16:15-16:30 美腹 澤江		16:30-16:45 美背 澤江		16:30-16:45 美腹 中村		16:30-16:45 美背 中村	
18:00				18:30-19:00 BODYCOMBAT30 藤江	18:30-18:45 体幹バランス 山形				18:30-18:45 体幹バランス 藤江		17:15-17:45 スタンダードカスタム 山形	
19:00	19:00-19:15 ストレッチ 北田	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 澤江	19:15-19:45 スタンダードカスタム 山形	19:15-19:45 BODYATTACK30 中村	19:00-19:30 スタンダードカスタム 山形	19:00-19:45 EARTH YOGA45 中村	19:00-19:15 美尻・美脚 澤江	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 小角	19:00-19:30 スタンダードカスタム 澤江	19:00-19:30 STRONG30 <sup>SM</sup> 中村	気になる方は スタンプ👉 ☎0776-26-2905	
20:00	19:45-20:15 POWERMOVE 石田	19:45-20:15 BODYATTACK30 小角	20:00-20:30 POWERMOVE 石田	20:00-20:45 STRONG30 <sup>SM</sup> 杉本・竹澤	20:00-20:15 美背 山形	20:00-20:30 BODYCOMBAT30 藤江	20:00-20:30 クロスファイト 澤江	20:00-20:30 STRONG30 <sup>SM</sup> 杉本	20:00-20:30 美尻・美脚 澤江	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		
21:00	20:30-20:45 美尻・美脚 澤江	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 北田・石田・藤江	21:00-21:30 クロスファイト 中村	21:00-21:30 VIPR 山形	20:45-21:15 POWERMOVE 中村	20:45-21:30 STRONG30 <sup>SM</sup> 小角・澤江	20:45-21:15 POWERMOVE 山形	20:45-21:15 BODYATTACK30 澤江	21:30-21:45 美背 山形	21:30-22:15 EARTH YOGA45 小角	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	
22:00	21:30-22:00 スタンダードカスタム 藤江	21:30-22:00 STRONG 30 <sup>SM</sup> 北田+STRONGメンバー	21:45-22:00 美背 石田	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 竹澤	21:45-22:00 美尻・美脚 澤江	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 中村	22:00-22:15 体幹バランス 山形		21:30-22:15 美背 山形		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

		11/4(日)		11/5(火)		11/7(木)		11/8(金)		11/9(土)		11/10(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 小角			ストレッチ 澤江		美尻・美脚 山形		ストレッチ 竹澤		ストレッチ 澤江		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 小角			POWERMOVE 藤江	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 山形	BODYCOMBAT45 澤江	美尻・美脚 杉本	
11:00	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 小角	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 山形		美背 石田	
11:00	11:00-11:30			スタンダードカスタム 辻	BODYCOMBAT30 澤江	POWERMOVE 山形	STRONG30™ 杉本	美背 中村	EARTH YOGA 杉本	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	BODYCOMBAT60 小角
	POWERMOVE 辻			11:30-11:45		11:30-11:45		11:15-11:30		POWERMOVE 山形	STRONG30™ 中村	POWERMOVE 石田	
12:00													
13:00													
13:00	13:45-14:00			13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45		13:45-14:00		13:45-14:00	
	体幹バランス 藤江			POWERMOVE 山形	STRONG30™小角	スタンダードカスタム 辻	BODYCOMBAT30 石田	美尻・美脚 中村					
14:00	14:15-14:30			14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	14:00-14:30	14:00-14:45	14:15-14:30		14:15-14:30	
	美腹 竹澤			美尻・美脚 竹澤	BODYCOMBAT45 藤江	POWERMOVE 藤江	VIPR 澤江	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA45 辻	ストレッチ 竹澤		体幹バランス 杉本	
15:00	15:00-15:30	15:00-15:45	15:00-15:45	15:15-15:45	15:15-15:45	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 竹澤	EARTH YOGA45 藤江	美背 竹澤	スタンダードカスタム 澤江	BODYATTACK30 杉本	美尻・美脚 小角	STRONG30™ 竹澤	美腹 山形	BODYCOMBAT30 中村	POWERMOVE 竹澤	VIPR 山形	POWERMOVE 辻	EARTH YOGA45 杉本
16:00	16:00-16:15	16:00-16:45	16:00-16:15	16:00-16:30	16:00-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45
	美尻・美脚 辻	BODYCOMBAT45 竹澤	体幹バランス 辻	VIPR 山形	美背 中村	美腹 山形	EARTH YOGA45 辻	16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45	STRONG NATION 石田
17:00	17:15-17:45											17:15-17:45	
	スタンダードカスタム 辻											スタンダードカスタム 辻	
18:00	18:00-18:15											18:00-18:15	
	美腹 辻											美腹 辻	
19:00				18:30-19:00	18:30-19:00	18:30-18:45				18:30-18:45			
				18:45-19:00	BODYCOMBAT30 小角	体幹バランス 竹澤				19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30
19:00	19:15-19:45			19:15-19:45	19:15-19:45	19:00-19:30	19:00-19:45	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30
	スタンダードカスタム 中村			スタンダードカスタム 中村	STRONG30™ 石田	スタンダードカスタム 辻	EARTH YOGA45 小角	美尻・美脚 澤江	BODYCOMBAT45 小角	スタンダードカスタム 竹澤	BODYATTACK30 中村		
20:00	20:00-20:30			20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30
	POWERMOVE 山形			BODYATTACK30 中村	美背 辻	美腹 澤江	BODYCOMBAT45 中村	クロスファイト 藤江	VIPR 澤江	美尻・美脚 竹澤			
21:00	20:45-21:15			20:45-21:15	20:45-21:15	21:00-21:30	21:00-21:30	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15			
	クロスファイト 竹澤			VIPR 山形	POWERMOVE 澤江	POWERMOVE 澤江	BODYATTACK30 小角	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 藤江				
22:00	21:30-21:45			21:30-22:15	21:30-22:15	21:45-22:00	21:45-22:15	21:30-21:45	21:30-22:15	21:30-22:15			
	美背 石田			BODYCOMBAT45 竹澤	美尻・美脚 小角	BODYCOMBAT30 澤江	美背 山形	EARTH YOGA45 藤江					
22:00	22:00-22:15							22:00-22:15					
	美腹 石田							体幹バランス 澤江					

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  
サウンドバックを取り入れた格闘型トレーニング

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