



AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	4/29(月)		4/30(火)		5/2(木)		5/3(金)		5/4(土)		5/5(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	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 石田		9:30-9:45 体幹バランス 石田		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 竹澤		9:30-9:45 体幹バランス 石田	
10:00	10:00-10:15 カスタマイズ 石田	10:00-11:00 BODYATTACK60 小角	10:00-10:30 POWERMOVE 宮川	10:00-10:30 EARTH YOGA 杉本	10:00-10:15 ボディシェイプ 石田	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 中村	10:00-10:15 カスタマイズ 宮川	10:00-11:00 BODYATTACK60 澤江・杉本	10:00-10:15 カスタマイズ 辻	10:00-11:00 BODYCOMBAT60 竹澤・北田	10:00-10:15 カスタマイズ 宮川	10:00-11:00 STRONG NATION 杉本・石田
	10:30-11:00 POWERMOVE 中村		10:45-11:15 コンディショニング 石田	10:45-11:15 EARTH YOGA 小角	10:45-11:15 クロスファイア 杉本	10:45-11:15 STRONG 30 <sup>M</sup> 石田	10:30-11:00 POWERMOVE 竹澤		10:30-11:00 POWERMOVE 辻		10:30-11:00 クロスファイア 竹澤	
11:00	11:15-11:45 コンディショニング 宮川	11:15-11:45 EARTH YOGA 中村	11:30-11:45 美脚 宮川	11:30-12:00 BODYATTACK30 杉本	11:30-11:45 カスタマイズ 竹澤	11:30-12:00 EARTH YOGA 中村	11:15-11:45 クロスファイア 竹澤	11:15-11:45 EARTH YOGA 杉本	11:15-11:45 VIPR 北田	11:15-11:45 EARTH YOGA 小角	11:15-11:45 POWERMOVE 山形	11:15-11:45 BODYCOMBAT30 竹澤
12:00												
13:00	13:30-13:45 美背 藤江		13:30-14:00 VIPR 石田	13:30-14:15 EARTH YOGA45 小角	13:30-13:45 ダイナミックストレッチ 竹澤	13:30-14:00 STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本	13:30-13:45 美脚 澤江	13:30-13:45 美脚 竹澤	13:30-13:45 美脚 竹澤	13:30-13:45 美脚 宮川	13:30-13:45 美脚 宮川	
14:00	14:00-14:15 美脚 藤江				14:15-14:30 美尻 石田	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 澤江	14:00-14:15 美尻 澤江	14:00-14:15 美背 竹澤	14:00-14:15 美背 竹澤	14:00-14:15 美尻 杉本	14:00-14:15 美尻 杉本	
	14:30-15:00 VIPR 石田	14:30-15:00 BODYATAACK30 中村	14:30-14:45 カスタマイズ 山形	14:30-15:15 BODYCOMBAT45 小角	14:45-15:00 美脚 小角	14:45-15:00 BODYCOMBAT45 澤江	14:30-15:00 コンディショニング 藤江	14:30-15:00 BODYATAACK30 杉本	14:30-15:00 POWERMOVE 北田	14:30-15:00 BODYATAACK30 小角	14:30-15:00 クロスファイア 石田	14:30-15:00 EARTH YOGA 竹澤
15:00	15:15-15:45 POWERMOVE 宮川	15:15-15:45 EARTH YOGA 小角	15:30-16:00 コンディショニング 北田	15:30-16:00 STRONG 30 <sup>M</sup> 宮川	15:45-16:00 美脚 宮川	15:45-16:00 EARTH YOGA45 杉本	15:15-15:45 POWERMOVE 宮川	15:15-15:45 EARTH YOGA 杉本	15:15-15:45 クロスファイア 小角	15:15-15:45 EARTH YOGA 竹澤	15:15-15:45 POWERMOVE 宮川	15:15-15:45 BODYATAACK30 杉本
16:00	16:00-16:30 コンディショニング 石田	16:00-16:45 BODYCOMBAT45 中村	16:15-16:30 美脚 中村		16:15-16:45 クロスファイア 石田		16:00-16:30 クロスファイア 藤江	16:00-16:45 BODYCOMBAT45 竹澤・石田	16:00-16:30 コンディショニング 小角	16:00-16:45 STRONG NATION 北田	16:00-16:30 コンディショニング 宮川	16:00-16:45 BODYCOMBAT45 竹澤・石田
17:00	17:00-17:15 カスタマイズ 小角						17:00-17:15 ボディシェイプ 藤江	17:00-17:15 ボディシェイプ 藤江	17:00-17:15 美脚 竹澤	17:00-17:15 美脚 竹澤	17:00-17:15 ボディシェイプ 石田	17:00-17:15 ボディシェイプ 石田
	17:30-17:45 体幹バランス 宮川						17:30-17:45 体幹バランス 宮川	17:30-17:45 体幹バランス 宮川	17:30-17:45 美尻 北田	17:30-17:45 美尻 北田	17:30-17:45 体幹バランス 山形	17:30-17:45 体幹バランス 山形
18:00	18:00-18:15 美尻 宮川						18:00-18:15 ダイナミックストレッチ 竹澤	18:00-18:15 ダイナミックストレッチ 竹澤	18:00-18:15 カスタマイズ 北田	18:00-18:15 カスタマイズ 北田	18:00-18:15 ダイナミックストレッチ 山形	18:00-18:15 ダイナミックストレッチ 山形
19:00			18:45-19:00 カスタマイズ 藤江	18:45-19:30 BODYCOMBAT45 中村	18:45-19:00 ボディシェイプ 山形	18:30-19:00 STRONG 30 <sup>M</sup> 宮川						
			19:15-19:30 美背 山形	19:15-19:45 POWERMOVE 小角	19:15-19:45 BODYCOMBAT30 竹澤							
			19:45-20:15 VIPR 北田	19:45-20:15 EARTH YOGA 小角	20:00-20:30 クロスファイア 藤江	20:00-20:30 BODYATTACK30 澤江						
20:00			20:30-21:00 POWERMOVE 北田	20:30-21:00 BODYCOMBAT30 小角	20:45-21:00 美脚 山形	20:45-21:30 BODYCOMBAT45 小角						
21:00			21:15-21:45 クロスファイア 北田	21:15-22:00 BODYATTACK45 竹澤	21:15-21:30 美背 藤江	21:45-22:00 美尻 宮川						
22:00			22:15-22:30 体幹バランス 山形		22:15-22:30 カスタマイズ 宮川							

**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

**【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、全ての体力をやしません  
 ・クロスファイア  
 サンドバックを取り入れた格闘系サーキット