



AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	7/29(月)		7/30(火)		8/1(木)		8/2(金)		8/3(土)		8/4(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 小角		9:30-9:45 歪み改善 石田		9:30-9:45 体幹バランス 澤江		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 竹澤	
10:00	10:00-10:15 美脚 石田	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 小角	10:00-10:30 POWERMOVE 北田	10:00-10:30 EARTH YOGA 杉本	10:00-10:15 ボディシェイプ 山形	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 藤江	10:00-10:15 美背 藤江	10:00-10:30 STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本	10:00-10:15 ボディシェイプ 北田	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 中村	10:00-10:15 カスタマイズ 石田	10:00-11:00 BODYCOMBAT60 竹澤
	10:30-10:45 美尻 石田	LEARNERS BODYCOMBAT	10:45-11:15 コンディショニング 中村	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 石田	10:45-11:15 クロスファイト 澤江	10:45-11:15 BODYATTACK30 杉本	10:45-11:15 POWERMOVE 藤江	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 中村	10:45-11:15 体幹・バランス 北田	10:30-10:45 LEARNERS BODYCOMBAT	10:30-11:00 クロスファイト 澤江	
11:00	11:00-11:15 美背 石田	11:00-11:45 ERATH YOGA45 辻	11:30-11:45 コンディショニング 中村	11:30-12:00 BODYATTACK30 中村	11:30-11:45 カスタマイズ 澤江	11:30-12:00 EARTH YOGA 辻	11:30-12:00 VIPR 藤江	11:30-12:00 EARTH YOGA 辻	11:00-11:30 コンディショニング 辻	11:00-11:30 STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本	11:15-11:45 POWERMOVE 山形	11:15-11:45 EARTH YOGA 竹澤
	11:30-11:45 美腹 小角	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH
12:00												
13:00	13:30-13:45 歪み改善 辻	13:30-14:00 STRONG 30 <sup>M</sup> 石田	13:30-14:00 VIPR 石田	13:30-14:15 EARTH YOGA45 中村	13:30-13:45 ダイナミックストレッチ 山形	13:30-14:00 STRONG 30 <sup>M</sup> 澤江	13:30-13:45 体幹バランス 辻	13:30-14:00 BODYATTACK30 杉本	13:30-13:45 歪み改善 藤江		13:30-13:45 美脚 竹澤	
14:00	14:15-14:45 POWERMOVE 山形	14:15-14:45 STRONG 30 <sup>M</sup>	14:30-14:45 カスタマイズ 山形	14:30-15:15 BODYCOMBAT45 北田	14:15-14:30 美尻 辻	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 北田	14:15-14:45 VIPR 澤江	14:15-14:45 STRONG 30 <sup>M</sup> 北田	14:00-14:15 ダイナミックストレッチ 小角	14:00-14:45 EARTH YOGA45 辻	14:00-14:15 美尻 竹澤	14:30-15:00 BODYATAACK30 澤江
	15:00-15:15 美腹 山形	15:00-15:30 BODYATTACK30 杉本	15:00-15:15 美背 小角	15:00-15:15 BODYCOMBAT45 北田	15:15-15:30 美脚 藤江	15:15-16:00 EARTH YOGA45 藤江	15:00-15:30 POWERMOVE 石田	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 藤江	15:00-15:30 POWERMOVE 小角	15:00-15:30 BODYATAACK30 杉本	15:15-15:45 POWERMOVE 石田	15:15-15:45 EARTH YOGA 竹澤
15:00	15:45-16:00 美脚 竹澤	15:45-16:30 EARTH YOGA45 藤江	15:30-16:00 コンディショニング 中村	15:30-16:00 STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本	15:45-16:00 美腹 北田	15:45-16:00 ◎EARTH	15:45-16:00 美脚 辻	15:45-16:30 EARTH YOGA45 竹澤	15:45-16:00 カスタマイズ 中村	15:45-16:15 ◎EARTH	16:00-16:30 BODYCOMBAT30 小角	16:00-16:45 STRONG NATION 石田
16:00	16:15-16:30 美背 澤江	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH	◎EARTH
17:00												17:00-17:15 ボディシェイプ 山形
												17:30-17:45 体幹バランス 石田
18:00												18:00-18:15 ダイナミックストレッチ 石田
	18:45-19:00 ダイナミックストレッチ 藤江	18:30-19:00 EARTH YOGA 杉本	18:45-19:00 カスタマイズ 辻	18:45-19:30 BODYCOMBAT45 小角	18:45-19:00 ボディシェイプ 中村	18:45-19:00 STRONG 30 <sup>M</sup> 石田	18:45-19:15 コンディショニング 石田	18:45-19:15 BODYCOMBAT30 北田	18:30-18:45 体幹バランス 辻			
19:00	19:15-19:30 美腹 山形	19:15-20:00 BODYCOMBAT45 澤江	19:15-19:30 美背 藤江	19:45-20:15 VIPR 山形	19:15-19:45 POWERMOVE 辻	19:15-19:45 BODYCOMBAT30 竹澤	19:30-19:45 カスタマイズ 小角	19:30-20:00 BODYATTACK30 澤江	19:00-19:30 コンディショニング 藤江	19:00-19:30 STRONG 30 <sup>M</sup> 石田		
	19:45-20:00 美尻 山形	19:45-20:00 LEARNERS BODYCOMBAT	19:45-20:15 POWERMOVE 山形	19:45-20:15 EARTH YOGA 竹澤	20:00-20:30 クロスファイト 北田	20:00-20:30 BODYATTACK30 小角	20:00-20:30 VIPR 山形	20:00-20:30 EARTH YOGA 小角				
20:00	20:15-20:45 クロスファイト 藤江	20:15-20:45 STRONG 30 <sup>M</sup> 杉本	20:30-21:00 POWERMOVE 山形	20:30-21:00 BODYCOMBAT30 藤江	20:45-21:00 美脚 石田	20:45-21:30 BODYCOMBAT45 中村	20:15-20:45 POWERMOVE 澤江	20:15-20:45 STRONG 30 <sup>M</sup> 石田				
	21:00-21:15 美背 竹澤	21:00-21:30 BODYATTACK30 中村	21:15-21:45 クロスファイト 藤江	21:15-22:00 BODYATTACK45 竹澤	21:15-21:30 美背 石田	21:45-22:00 EARTH YOGA 中村	21:45-22:00 ボディシェイプ 山形	21:45-22:00 BODYCOMBAT45 小角				
21:00	21:45-22:15 コンディショニング 澤江	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 竹澤	22:15-22:30 体幹バランス 藤江	22:15-22:30 EARTH YOGA 中村	22:15-22:30 美尻 竹澤	22:15-22:30 EARTH YOGA 中村	22:15-22:30 ボディシェイプ 山形	22:15-22:30 BODYCOMBAT45 小角				
22:00												

【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  
 ・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