

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	1/20(月)		1/21(火)		1/23(木)		1/24(金)		1/25(土)		1/26(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(10)中村		9:30-9:45 ストレッチ(10)杉本		9:30-9:45 美尻・美脚(10)小角		9:30-9:45 ストレッチ(10)澤江		9:30-9:45 ストレッチ(10)藤江		9:30-9:45 体幹バランス(10)山形	
10:00	10:00-10:30 POWERM MOVE 山形	10:00-10:30 STRONG 30 TM 杉本	10:00-10:15 体幹バランス 藤江	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江	10:00-10:30 スタンダードカスタム 小角	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 藤江	10:00-10:30 POWERM MOVE 澤江	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 中村	10:00-10:15 美腹 皆月	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 藤江	10:00-10:15 美尻・美脚(10)山形	10:30-11:30 BODYATTACK60 中村
11:00	10:45-11:00 美腹 山形	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 中村	11:00-11:15 美尻・美脚 藤江	11:00-11:30 VIPR 藤江	10:45-11:15 POWERM MOVE 藤江	10:45-11:15 STRONG30 TM 小角	10:45-11:00 美背(10)澤江	10:45-11:30 EARTH YOGA 中村	11:00-11:30 美尻・美脚 皆月	11:00-11:30 BODYCOMBAT45 藤江	11:00-11:30 美背 澤江	
12:00	11:30-11:45 美尻・美脚 山形	LES MILLS BODYCOMBAT	美背 杉本	LES MILLS BODYCOMBAT	11:30-11:45 美背 藤江	11:30-11:45 美背 藤江	美尻・美脚 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	STRONG NATION	STRONG NATION		LES MILLS BODYATTACK
13:00	13:30-13:45 ストレッチ(10)中村		13:30-14:00 POWERM MOVE 澤江	13:30-14:00 STRONG30 TM 杉本	13:30-14:00 スタンダードカスタム 山形	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 藤江	13:30-13:45 美尻・美脚(10)小角		13:45-14:00 ストレッチ 澤江		13:45-14:00 体幹バランス 山形	
14:00	14:00-14:15 美背 石田	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 中村	14:15-14:30 美尻・美脚(10) 澤江	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 藤江	14:15-14:45 POWERM MOVE 山形	14:15-14:45 VIPR 澤江	14:00-14:30 POWERM MOVE 小角	14:00-14:45 EARTH YOGA45 杉本	14:15-14:30 美尻・美脚 山形		14:15-14:30 美腹 澤江	
15:00	14:45-15:15 POWERM MOVE 小角	14:45-15:15 VIPR 山形	14:45-15:00 美背(10)石田	15:15-15:45 BODYATTACK30 山形	15:00-15:15 美尻・美脚 中村	15:00-15:30 STRONG30 TM 杉本	15:00-15:15 美腹 中村	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 澤江	15:00-15:30 POWERM MOVE 皆月	15:00-15:30 VIPR 山形	15:00-15:30 POWERM MOVE 澤江	15:00-15:45 EARTH YOGA45 中村
16:00	15:30-15:45 美尻・美脚 山形	15:30-16:15 EARTH YOGA45 藤江	15:15-15:45 スタンダードカスタム 石田	15:45-16:00 BODYATTACK30 山形	15:45-16:00 美背 中村	15:45-16:30 EARTH YOGA45 小角	15:45-16:15 クロスファイト 藤江	15:45-16:15 STRONG30 TM 杉本	15:45-16:15 スタンダードカスタム 杉本	15:45-16:15 BODYCOMBAT30 小角	16:00-16:15 美尻・美脚 山形	16:00-16:45 BODYCOMBAT45 澤江
17:00	16:00-16:15 美腹 山形	LES MILLS BODYCOMBAT	16:00-16:15 体幹バランス 澤江	16:00-16:30 VIPR 杉本	16:15-16:30 美腹 澤江	16:30-16:45 美背 澤江	16:30-16:45 美背 澤江	STRONG NATION	16:30-16:45 美腹 杉本		17:15-17:45 スタンダードカスタム 中村	
18:00				18:30-19:00 BODYCOMBAT30 中村	18:30-18:45 体幹バランス(10)藤江				18:30-18:45 体幹バランス 山形		18:00-18:15 美腹 澤江	
19:00	19:00-19:15 ストレッチ(10)石田	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 藤江	19:15-19:45 スタンダードカスタム 山形	19:15-19:45 STRONG30 TM 杉本	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(10)藤江	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 小角	19:00-19:30 スタンダードカスタム 小角	19:00-19:30 BODYATTACK30 澤江	気になる方は →  LINE スタンプ☺ ☎0776-26-2905	
20:00	19:45-20:15 POWERM MOVE 藤江	19:45-20:15 VIPR 石田	20:00-20:30 POWERM MOVE 中村	20:00-20:30 BODYATTACK30 小角	20:00-20:15 美背(10)山形	20:00-20:45 BODYCOMBAT45 中村	20:00-20:30 クロスファイト 小角	20:00-20:30 VIPR 山形	20:00-20:30 美尻・美脚 小角	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(10)石田	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 小角	20:45-21:15 クロスファイト 中村	20:45-21:15 VIPR 山形	21:00-21:30 POWERM MOVE 山形	21:00-21:30 BODYATTACK30 杉本	21:00-21:30 POWERM MOVE 山形	21:00-21:30 BODYCOMBAT30 藤江	21:30-21:45 美腹 藤江	21:30-22:15 EARTH YOGA45 藤江	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	21:00-21:15 スタンダードカスタム 小角	21:30-22:00 STRONG 30 TM 石田	21:30-21:45 美背 石田	21:30-22:15 BODYCOMBAT45 小角	21:45-22:00 美尻・美脚 中村	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 澤江	22:00-22:15 体幹バランス 山形	22:00-22:15 美背 山形	22:00-22:15 美腹 石田			

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	1/27(月)		1/28(火)		1/30(木)		1/31(金)		2/1(土)		2/2(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(10)藤江		9:30-9:45 ストレッチ(10)山形		9:30-9:45 美尻・美脚(10)石田		9:30-9:45 ストレッチ(10)石田		9:30-9:45 ストレッチ(10)中村		9:30-9:45 体幹バランス(10)山形	
10:00	10:00-10:30 POWERMOVE 藤江	10:00-10:30 STRONG 30 TM 杉本	10:00-10:15 体幹バランス 山形	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江	10:00-10:30 スタンダードカスタム 石田	10:00-10:30 BODYATTACK30 杉本	10:00-10:30 POWERMOVE 石田	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 藤江	10:00-10:15 美腹 杉本	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 中村	10:00-10:15 美尻・美脚(10)山形	
11:00	10:45-11:00 美腹 杉本	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15 美尻・美脚 山形	11:00-11:30 VIPR 山形	10:45-11:15 POWERMOVE 石田	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 澤江	10:45-11:00 美背(10)石田	10:45-11:30 EARTH YOGA 藤江	11:00-11:30 美尻・美脚 杉本	11:00-11:30 BODYCOMBAT 小角	11:00-11:30 POWERMOVE 澤江	11:00-11:30 BODYCOMBAT60 小角
12:00	11:30-11:45 美尻・美脚 杉本	LES MILLS BODYCOMBAT	美背 杉本	美背 杉本	11:30-11:45 美背 石田	LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 中村	LES MILLS BODYCOMBAT	STRONG NATION			LES MILLS BODYCOMBAT
13:00	13:30-13:45 ストレッチ(10)石田		13:30-14:00 POWERMOVE 山形	13:30-14:00 VIPR 杉本	13:30-14:00 スタンダードカスタム 小角	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 石田	13:30-13:45 美尻・美脚(10)藤江		13:45-14:00		13:45-14:00	
14:00	14:00-14:15 美背 石田	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 澤江	14:15-14:30 美尻・美脚(10)山形	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 小角	14:15-14:45 POWERMOVE 澤江	14:15-14:45 VIPR 藤江	14:00-14:30 POWERMOVE 中村	14:00-14:45 EARTH YOGA45 杉本	14:15-14:30 美尻・美脚 藤江		14:15-14:30 体幹バランス 山形	
15:00	14:45-15:15 POWERMOVE 藤江	14:45-15:15 STRONG 30 TM 杉本	14:45-15:00 美背(10)澤江	15:00-15:30 BODYCOMBAT 小角	15:00-15:15 美尻・美脚 中村	15:00-15:30 BODYATTACK30 澤江	15:00-15:15 美腹 山形	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 石田	15:00-15:30 POWERMOVE 石田	15:00-15:30 BODYATTACK30 杉本	15:00-15:30 POWERMOVE 山形	15:00-15:45 EARTH YOGA45 小角
16:00	15:30-15:45 美尻・美脚 澤江	15:30-16:15 EARTH YOGA45 藤江	15:15-15:45 スタンダードカスタム 澤江	15:15-15:45 BODYATTACK30 中村	15:45-16:00 美背 中村	15:45-16:30 EARTH YOGA45 杉本	15:45-16:15 クロスファイト 小角	15:45-16:15 VIPR 山形	15:45-16:15 スタンダードカスタム 石田	15:45-16:15 BODYCOMBAT30 藤江	16:00-16:15 美尻・美脚 山形	16:00-16:45 STRONG NATION 澤江
17:00	16:00-16:15 美腹 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	16:00-16:15 体幹バランス 山形	16:00-16:30 STRONG 30 TM 石田	16:15-16:30 美腹 中村	16:30-16:45 美背 石田	16:30-16:45 美背 石田	16:30-16:45 美腹 杉本	16:30-16:45 美腹 杉本		16:30-16:45 美背 山形	16:30-16:45 STRONG NATION
18:00				18:30-19:00 BODYCOMBAT30 石田	18:30-18:45 体幹バランス(10)小角		17:30-16:15 BORN TO MOVE	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 小角	18:00-18:15 美腹 小角
19:00	19:00-19:15 ストレッチ(10)澤江	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 石田	19:15-19:45 スタンダードカスタム 中村	19:15-19:45 BODYATTACK30 杉本	19:00-19:30 スタンダードカスタム 小角	19:00-19:45 EARTH YOGA45 中村	19:00-19:15 美尻・美脚(10)山形	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 中村	19:00-19:30 スタンダードカスタム 藤江	19:00-19:30 STRONG 30 TM 石田	気になる方は →  LINE スタンプ☺ ☎0776-26-2905	
20:00	19:45-20:15 POWERMOVE 澤江	19:45-20:15 BODYATTACK30 山形	20:00-20:30 POWERMOVE 中村	20:00-20:30 STRONG 30 TM 小角	20:00-20:15 美背(10)中村	20:00-20:45 BODYCOMBAT45 小角	20:00-20:30 クロスファイト 小角	20:00-20:30 STRONG 30 TM 杉本	20:00-20:30 美尻・美脚 藤江	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 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		
21:00	20:30-20:45 美尻・美脚(10)石田	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 中村	20:45-21:15 クロスファイト 小角	20:45-21:15 VIPR 石田	21:00-21:30 POWERMOVE 藤江	21:00-21:30 BODYATTACK30 中村	21:00-21:30 POWERMOVE 小角	21:00-21:30 BODYATTACK30 山形	21:00-21:30 美尻・美脚 藤江			
22:00	21:00-21:15 美腹 山形	21:30-22:00 STRONG 30 TM 石田	21:30-21:45 美背 石田	21:30-22:15 BODYCOMBAT45 中村	21:45-22:00 美尻・美脚 中村	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 藤江	21:30-21:45 美背 山形	21:30-22:15 EARTH YOGA45 小角	21:30-22:15 美尻・美脚 杉本			
22:00	スタンダードカスタム 中村	STRONG NATION	22:00-22:15 美腹 石田	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 山形	LES MILLS BODYCOMBAT				



気になる方は →
スタンプ☺
☎0776-26-2905

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