

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 POWERM MOVE 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 POWERM MOVE 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	
		STRONG NATION	10:30-10:45	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45	LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45	10:30-11:30
	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 POWERM MOVE 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 STRONG 30 TM 杉本	11:00-11:30 美背 澤江	BODYCOMBAT60 小角
11:00	11:30-11:45 美尻・美脚 杉本	LES MILLS BODYCOMBAT	美背 杉本	VIPR	11:30-11:45 美背 石田	LES MILLS BODYCOMBAT	11:15-11:30 美尻・美脚 中村	UNIVERSAL YOGA EARTH		STRONG NATION		LES MILLS BODYCOMBAT
12:00												
13:00	13:30-13:45 ストレッチ(10)石田		13:30-14:00 POWERM MOVE 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 POWERM MOVE 澤江	14:15-14:45 VIPR 藤江	14:00-14:30 POWERM MOVE 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	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK		UNIVERSAL YOGA EARTH			14:45-15:00	
15:00	15:00-15:15 POWERM MOVE 藤江	15:00-15:30 STRONG30 TM 杉本	15:15-15:45 美背(10)澤江	15:15-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT	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 POWERM MOVE 石田	15:00-15:30 BODYATTACK30 杉本	15:00-15:30 POWERM MOVE 山形	15:00-15:45 EARTH YOGA45 小角
	15:30-15:45 美尻・美脚 澤江	15:30-16:15 EARTH YOGA45 藤江	スタンダードカスタム 澤江	LES MILLS BODYATTACK	15:45-16:00 スタンダードカスタム 澤江	15:45-16:30 BODYATTACK30 中村	15:45-16:15 美腹 山形	15:45-16:15 STRONG30 TM 石田	15:45-16:15 EARTH YOGA45 杉本	15:45-16:15 BODYATTACK30 藤江	15:45-16:15 美尻・美脚 山形	15:45-16:15 STRONG NATION 澤江
16:00	16:00-16:15 美腹 澤江	UNIVERSAL YOGA EARTH	16:00-16:15 体幹バランス 山形	16:00-16:30 STRONG30 TM 石田	16:15-16:30 美腹 中村	16:15-16:30 EARTH YOGA45 杉本	16:30-16:45 美背 石田	16:30-16:45 VIPR 山形	16:30-16:45 スタンダードカスタム 石田	16:30-16:45 BODYCOMBAT30 藤江	16:00-16:15 美尻・美脚 山形	16:00-16:45 STRONG NATION 澤江
				STRONG NATION		UNIVERSAL YOGA EARTH		STRONG NATION		STRONG NATION		STRONG NATION
17:00								トライアル			17:15-17:45 スタンダードカスタム 小角	
18:00				18:30-19:00 BODYCOMBAT30 石田	18:30-18:45 体幹バランス(10)小角		BORN TO MOVE				18:00-18:15 美腹 小角	
			18:45-19:00									
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 美尻・美脚(10)杉本	19:15-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	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 STRONG30 TM 石田	気になる方は → スタンプ☺ ☎0776-26-2905	
	19:45-20:15	19:45-20:15	スタンダードカスタム 中村	LES MILLS BODYATTACK		UNIVERSAL YOGA EARTH	19:30-19:45 美腹(10)山形	LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:00	STRONG NATION	QRコード	
20:00	20:00-20:15 POWERM MOVE 澤江	20:00-20:30 BODYATTACK30 山形	20:00-20:30 POWERM MOVE 中村	20:00-20:30 STRONG30 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 STRONG30 TM 杉本	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			
	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	STRONG NATION	20:30-20:45 美腹(10)藤江	20:45-21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:45-21:15 POWERM MOVE 小角	20:45-21:15 STRONG30 TM 杉本	グラントレーニング30分 ・POWERM MOVE 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	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	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		STRONG NATION	22:00-22:15 美腹 石田	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 山形	UNIVERSAL YOGA EARTH				