


AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	2/10(月)		2/11(火・祝)		2/13(木)		2/14(金)		2/15(土)		2/16(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)石田		9:30-9:45 体幹バランス(10)山形		9:30-9:45 美尻・美脚(10)山形		9:30-9:45 ストレッチ(10)中村		9:30-9:45 ストレッチ(10)藤江		9:30-9:45 体幹バランス(10)杉本	
10:00	10:00-10:30 POWERMOVE 中村	10:00-10:30 STRONG 30 TM 杉本	10:00-10:15 美尻・美脚(10)山形		10:00-10:30 スタンダードカスタム 杉本	10:00-10:30 BODYATTACK30 山形	10:00-10:30 POWERMOVE 藤江	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 中村	10:00-10:15 美腹 小角	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 藤江	10:00-10:15 美尻・美脚(10)山形	
		STRONG NATION	10:30-10:45 美背 石田	10:30-11:30 BODYCOMBAT60 中村		10:45-11:15 POWERMOVE 山形	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 澤江	10:45-11:00 美背(10)藤江	10:30-10:45 美尻・美脚 小角	10:45-11:30 BODYCOMBAT 藤江	10:30-10:45 美背 小角	10:30-11:30 BODYATTACK60 中村
11:00	10:45-11:00 美腹 石田	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 中村	11:00-11:30 POWERMOVE 石田		11:30-11:45 美尻・美脚 石田		11:15-11:30 美尻・美脚 藤江	10:45-11:30 EARTH YOGA 杉本	11:00-11:30 POWERMOVE 藤江	11:00-11:30 STRONG 30 TM 小角	11:00-11:30 POWERMOVE 小角	
	11:30-11:45 美尻・美脚 石田	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT				UNIVERSAL YOGA EARTH		STRONG NATION		LES MILLS BODYATTACK
12:00												
13:00	13:30-13:45 ストレッチ(10)山形		13:45-14:00		13:30-14:00 スタンダードカスタム 中村	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 澤江	13:30-13:45 美尻・美脚(10)中村		13:45-14:00		13:45-14:00	
14:00	14:00-14:15 美背 石田	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 小角	14:15-14:30 体幹バランス 山形		14:15-14:45 POWERMOVE 小角	14:15-14:45 VIPR 山形	14:00-14:30 POWERMOVE 中村	14:00-14:45 EARTH YOGA45 藤江	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						UNIVERSAL YOGA EARTH				
15:00	15:00-15:15 POWERMOVE 山形	15:00-15:30 STRONG30 TM 石田	15:00-15:30 POWERMOVE 石田	15:00-15:45 EARTH YOGA45 中村	15:00-15:15 美尻・美脚 藤江	15:00-15:30 BODYATTACK30 杉本	15:00-15:15 美腹 澤江	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 藤江	15:00-15:30 POWERMOVE 中村	15:00-15:30 BODYATTACK30 小角	15:00-15:30 POWERMOVE 小角	15:00-15:45 EARTH YOGA45 杉本
	15:30-15:45 美尻・美脚 山形	15:30-16:15 EARTH YOGA45 杉本						LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK		
16:00	16:00-16:15 美腹 澤江	16:00-16:15 UNIVERSAL YOGA EARTH	16:00-16:15 美尻・美脚 山形	16:00-16:45 STRONG NATION 石田	16:15-16:30 美腹 澤江	16:15-16:30 EARTH YOGA45 小角	16:30-16:45 美背 石田	15:45-16:15 VIPR 澤江	16:30-16:45 スタンダードカスタム 藤江	16:30-16:45 BODYCOMBAT30 中村	16:00-16:15 美尻・美脚 中村	16:00-16:45 BODYCOMBAT45 小角
			16:30-16:45 美背 山形	STRONG NATION				LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	16:30-16:45 美背 中村	LES MILLS BODYCOMBAT
17:00			17:15-17:45 スタンダードカスタム 中村					トライアル			17:15-17:45 スタンダードカスタム 山形	
18:00			18:00-18:15 美腹 中村		18:30-18:45 体幹バランス(10)藤江			BORN TO MOVE			18:00-18:15 美腹 山形	
								BORN TO MOVE				
19:00	19:00-19:15 ストレッチ(10)藤江	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 澤江			19:00-19:30 スタンダードカスタム 小角	19:00-19:45 EARTH YOGA45 藤江	19:00-19:15 美尻・美脚(10)小角	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 石田	19:00-19:30 スタンダードカスタム 小角	19:00-19:30 STRONG30 TM 中村	気になる方は →  LINE スタンプ☺ ☎0776-26-2905	
	19:45-20:15	19:45-20:15					19:30-19:45 美腹(10)小角	LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:00	STRONG NATION		
20:00	20:00-20:15 POWERMOVE 小角	20:00-20:45 BODYATTACK30 山形			20:00-20:15 美背(10)小角	20:00-20:45 BODYCOMBAT45 中村	20:00-20:30 クロスファイト 澤江	20:00-20:30 STRONG30 TM 小角	20:00-20:30 美尻・美脚 小角	20:00-20:30 STRONG30 TM 中村	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	
	20:30-20:45 美尻・美脚(10)小角	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江			20:30-20:45 美腹(10)藤江	21:00-21:30 POWERMOVE 藤江	20:45-21:15 POWERMOVE 石田	20:45-21:15 STRONG NATION	20:45-21:15 BODYATTACK30 澤江			
	21:00-21:15 美腹 澤江	21:00-21:15 LES MILLS BODYCOMBAT			21:00-21:30 POWERMOVE 藤江	21:00-21:30 BODYATTACK30 小角	21:30-21:45 美背 石田	21:00-21:30 BODYATTACK30 小角	21:30-21:45 EARTH YOGA45 小角			
21:00	21:30-22:00 スタンダードカスタム 澤江	21:30-22:00 STRONG 30 TM 小角			21:45-22:00 美尻・美脚 小角	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 藤江	22:00-22:15 体幹バランス 石田	21:30-22:15 EARTH YOGA45 小角				
22:00		STRONG NATION						UNIVERSAL YOGA EARTH				

気になる方は →  LINE
スタンプ☺
☎0776-26-2905

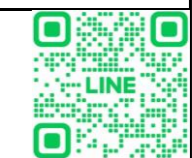
5F アーネスト

- ・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

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	2/17(月)		2/18(火)		2/20(木)		2/21(金)		2/22(土)		2/23(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)澤江		9:30-9:45 ストレッチ(10)山形		9:30-9:45 美尻・美脚(10)藤		9:30-9:45 ストレッチ(10)中村		9:30-9:45 ストレッチ(10)澤江		9:30-9:45 体幹バランス(10)山形	
10:00	10:00-10:30 POWERM MOVE 澤江	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 石田	10:00-10:30 スタンダードカスタム 杉本	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 藤江	10:00-10:30 POWERM MOVE 杉本	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 中村	10:00-10:15 美腹 皆月	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江	10:00-10:15 美尻・美脚(10)山形	
	10:45-11:00 美腹 澤江	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 小角	10:30-10:45 美尻・美脚 山形	11:00-11:30 VIPR 山形	10:45-11:15 POWERM MOVE 藤江	10:45-11:15 STRONG30 TM 杉本	10:45-11:00 美背(10)杉本	10:45-11:30 EARTH YOGA 中村	10:30-10:45 美尻・美脚 皆月	11:00-11:30 BODYCOMBAT45 澤江	10:30-10:45 美背 中村	10:30-11:30 BODYCOMBAT60 石田
11:00	11:30-11:45 美尻・美脚 澤江	11:00-11:15 BODYCOMBAT30 小角	11:00-11:15 美背 石田	11:30-11:45 VIPR 山形	11:30-11:45 美背 中村	11:15-11:30 美尻・美脚 杉本	11:15-11:30 美尻・美脚 杉本	11:15-11:30 EARTH YOGA 中村	11:00-11:30 POWERM MOVE 皆月	11:00-11:30 STRONG 30 TM 杉本	11:00-11:30 POWERM MOVE 山形	11:00-11:30 BODYCOMBAT60 石田
12:00												
13:00	13:30-13:45 ストレッチ(10)小角		13:30-14:00 POWERM MOVE 石田	19:15-19:45 STRONG30 TM 杉本	13:30-14:00 スタンダードカスタム 杉本	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 中村	13:30-13:45 美尻・美脚(10)小角		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)小角	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 藤江	14:15-14:45 POWERM MOVE 石田	14:15-14:45 VIPR 藤江	14:00-14:30 POWERM MOVE 小角	14:00-14:45 EARTH YOGA45 杉本	14:15-14:30 美尻・美脚 皆月	姿勢改善 セミナー 山形(澤江)	14:15-14:30 体幹バランス 山形	
	14:45-15:15 POWERM MOVE 中村	14:45-15:15 VIPR 石田	14:45-15:00 美背(10)澤江	15:00-15:15 BODYCOMBAT45 藤江	15:00-15:15 美尻・美脚 石田	15:00-15:30 STRONG30 TM 澤江	15:00-15:15 美腹 中村	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 小角	15:00-15:30 POWERM MOVE 皆月		15:00-15:30 POWERM MOVE 山形	15:00-15:30 EARTH YOGA45 中村
15:00	15:30-15:45 美尻・美脚 山形	15:30-16:15 EARTH YOGA45 中村	15:15-15:45 スタンダードカスタム 石田	15:15-15:45 BODYATTACK30 山形	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 中村	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	15:45-16:15 POWERM MOVE 山形	15:45-16:15 EARTH YOGA45 中村
	16:00-16:15 美腹 石田	16:00-16:15 EARTH YOGA45 中村	16:00-16:15 体幹バランス 石田	16:00-16:30 VIPR 澤江	16:15-16:30 美腹 山形	16:15-16:30 EARTH YOGA45 杉本	16:30-16:45 美背 山形	16:30-16:45 STRONG 中村	16:30-16:45 美腹 山形	16:30-16:45 BODYCOMBAT30 小角	16:00-16:15 美尻・美脚 山形	16:00-16:45 STRONG NATION 中村
16:00												
17:00							トライアル				17:15-17:45 スタンダードカスタム 石田	
18:00				18:30-19:00 BODYCOMBAT30 中村	18:30-18:45 体幹バランス(10)山形			BORN TO MOVE			18:00-18:15 美腹 石田	
	19:00-19:15 ストレッチ(10)石田	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 小角	19:15-19:45 スタンダードカスタム 小角	19:15-19:45 STRONG30 TM 澤江	19:00-19:30 スタンダードカスタム 石田	19:00-19:45 EARTH YOGA45 中村	19:00-19:15 美尻・美脚(10)山形	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 石田	19:00-19:30 スタンダードカスタム 小角	19:00-19:30 BODYATTACK30 杉本		
19:00	19:45-20:15 POWERM MOVE 中村	19:45-20:15 VIPR 山形	20:00-20:30 POWERM MOVE 小角	20:00-20:30 BODYATTACK30 杉本	20:00-20:15 美背(10)山形	20:00-20:45 BODYCOMBAT45 石田	20:00-20:30 クロスファイト 小角	20:00-20:30 STRONG30 TM 杉本	20:00-20:30 美尻・美脚 小角			
	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 藤江	20:45-21:15 VIPR 杉本	20:30-20:45 美腹(10)澤江	20:30-20:45 BODYCOMBAT45 石田	20:45-21:15 POWERM MOVE 石田	20:45-21:15 BODYCOMBAT30 藤江				
21:00	21:00-21:15 美腹 山形	21:00-21:15 BODYCOMBAT30 小角	21:30-21:45 美背 藤江	21:30-22:15 BODYCOMBAT45 小角	21:00-21:30 POWERM MOVE 澤江	21:00-21:30 BODYATTACK30 山形	21:30-21:45 美背 石田	21:30-22:15 EARTH YOGA45 藤江				
	21:30-22:00 スタンダードカスタム 山形	21:30-22:00 STRONG 30 TM 石田	22:00-22:15 美腹 藤江	22:00-22:15 BODYCOMBAT45 小角	21:45-22:00 美尻・美脚 石田	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 澤江	22:00-22:15 体幹バランス 石田					
22:00												

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

4F OUTRACE
セミナー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
・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