

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール													
	3/17(月)		3/18(火)		3/20(木・祝)		3/21(金)		3/22(土)		3/23(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	
9:00	OUTRAGE	アーネスト	OUTRAGE	アーネスト	OUTRAGE	アーネスト	OUTRAGE	アーネスト	OUTRAGE	アーネスト	OUTRAGE	アーネスト	
	9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		
10:00	体幹バランス(10)藤江		ストレッチ(10)石田		体幹バランス(10)石田		ストレッチ(10)澤江		ストレッチ(10)小角		体幹バランス(10)杉本		
	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15		10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15		
	POWERMOVE 中村	STRONG 30 [™] 杉本	体幹バランス 藤江	BODYCOMBAT45 石田	美尻・美脚(10)石田		POWERMOVE 杉本	BODYCOMBAT30澤江	美腹 皆月	BODYCOMBAT45 小角	美尻・美脚(10)杉本		
11:00		STRONG 80	10:30-10:45		10:30-10:45	10:30-11:30		LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45		10:30-10:45	10:30-11:30	
	10:45-11:00	10:45-11:15	美尻・美脚 藤江	LES MILLS BODYCOMBAT	美背 藤江		10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚 皆月	LES MILLS BODYCOMBAT	美背 澤江		
	美腹 中村	BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15	11:00-11:30	11:00-11:30	BODYATTACK60 杉本	美背(10)澤江	EARTH YOGA 杉本	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	BODYCOMBAT60 中村	
12:00		LES MILLS BODYCOMBAT	美背 石田		POWERMOVE 藤江		11:15-11:30		POWERMOVE 皆月	STRONG 30 [™] 石田	POWERMOVE 澤江		
	11:30-11:45					LES MILLS BODYATTACK	美尻・美脚 澤江	EARTH		STRONG 80		LES MILLS BODYCOMBAT	
	美尻・美脚 藤江												
13:00													
	13:30-13:45		13:30-14:00	13:15-19:45			13:30-13:45				13:45-14:00		
	ストレッチ(10)中村		POWERMOVE 石田	STRONG30 [™] 小角	13:45-14:00		美尻・美脚(10)山形		13:45-14:00		13:45-14:00		
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30		STRONG 80	体幹バランス 石田		14:00-14:30	14:00-14:45	ストレッチ 山形		体幹バランス 澤江		
	美背 澤江	BODYCOMBAT30 中村	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:30		POWERMOVE 山形	EARTH YOGA45 中村	14:15-14:30		14:15-14:30		
		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚(10)中村	BODYCOMBAT45 澤江	美腹 石田				美尻・美脚 藤江		美腹 澤江		
15:00	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00					EARTH					
	POWERMOVE 石田	VIPR 藤江	美背(10) 小角	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:30	15:00-15:45	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:45	
			15:15-15:45	15:15-15:45	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA45 藤江	美腹 山形	BODYCOMBAT30 澤江	POWERMOVE 皆月	VIPR 山形	POWERMOVE 中村	EARTH YOGA45 杉本	
16:00	15:30-15:45	15:30-16:15	スタンダードカスタム 石田	BODYATTACK30 山形				LES MILLS BODYCOMBAT					
	美尻・美脚 澤江	EARTH YOGA45 中村		LES MILLS BODYATTACK			15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15		EARTH	
	16:00-16:15		16:00-16:15	16:00-16:30	16:00-16:15	16:00-16:45	クロスファイト 藤江	STRONG30 [™] 杉本	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 藤江	16:00-16:15	16:00-16:45	
17:00	美腹 澤江	EARTH	体幹バランス 澤江	VIPR 杉本	美尻・美脚 藤江	BODYCOMBAT45 石田		STRONG 80		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 中村	STRONG NATION 澤江	
					16:30-16:45	LES MILLS BODYCOMBAT	16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45		
					美背 藤江		美背 中村		美腹 小角		美背 中村	STRONG NATION	
18:00					17:15-17:45						17:15-17:45		
					スタンダードカスタム 杉本						スタンダードカスタム 杉本		
					18:00-18:15						18:00-18:15		
19:00					美腹 杉本						美腹 澤江		
				18:30-19:00					18:30-18:45				
			18:45-19:00	BODYCOMBAT30 小角					体幹バランス 石田				
20:00	19:00-19:15	19:00-19:30	美尻・美脚(10)山形	LES MILLS BODYCOMBAT			19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30	気になる方は スタンプ☺ ☎0776-26-2905		
	ストレッチ(10)澤江	BODYCOMBAT30 石田	19:15-19:45	19:15-19:45			美尻・美脚(10)山形	BODYCOMBAT45 藤江	スタンダードカスタム 藤江	BODYATTACK30 山形			
		LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 小角	STRONG30 [™] 澤江			19:30-19:45	LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:00	LES MILLS BODYATTACK			
21:00	19:45-20:15	19:45-20:15		STRONG 80			20:00-20:30	20:00-20:30	美尻・美脚 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		
	POWERMOVE小角	VIPR 澤江	20:00-20:30	20:00-20:30			20:00-20:30	VIPR 山形	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				
			POWERMOVE 小角	BODYATTACK30 杉本			クロスファイト 中村						
22:00	20:30-20:45	20:30-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15			20:45-21:15	20:45-21:15					
	美尻・美脚(10)石田	BODYCOMBAT45 小角	クロスファイト 中村	VIPR 山形			POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 中村					
	21:00-21:15	LES MILLS BODYCOMBAT						LES MILLS BODYCOMBAT					
23:00	美腹 澤江						21:30-21:45	21:30-22:15					
	21:30-22:00	21:30-22:00	21:30-21:45	21:30-22:15			美背 藤江	EARTH YOGA45 中村					
	スタンダードカスタム 石田	STRONG 30 [™] 澤江	美背 澤江	BODYCOMBAT45 中村			22:00-22:15						
24:00		STRONG 80	22:00-22:15	LES MILLS BODYCOMBAT			体幹バランス 藤江	EARTH					
			美腹 澤江										

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	3/24(月)		3/25(火)		3/26(水)		3/27(木)		3/28(金)		3/29(土)		3/30(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	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	OUTRACE	アーネスト
9:00														
	9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45			
	体幹バランス(10)小角		ストレッチ(10)藤江		体幹バランス(10)石田		美尻・美脚(10)中村		ストレッチ(10)山形		ストレッチ(10)澤江			
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:45	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-11:00	ふくい 桜マラソンの為 臨時休業	
	POWERMOVE 小角	STRONG 30 [™] 杉本	体幹バランス 杉本	BODYCOMBAT30 澤江・藤江	POWERMOVE 杉本	BODYCOMBAT30 石田	スタンダードカスタム 中村	BODYATTACK30 杉本・山形	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 藤江	美腹 杉本	BODYCOMBAT45 澤江・石田		
		STRONG 30 [™]	10:30-10:45								10:30-10:45			
	10:45-11:00	10:45-11:15	美尻・美脚 杉本	LES MILLS BODYCOMBAT	10:45-11:00	10:45-11:30		LES MILLS BODYATTACK	10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚 杉本			
	美腹 杉本	BODYCOMBAT30 小角	11:00-11:15	11:00-11:30	美腹 石田	EARTH YOGA 杉本・中村	11:00-11:30	11:00-11:30	美背(10)山形	EARTH YOGA 杉本・藤江		LES MILLS BODYCOMBAT		
		LES MILLS BODYCOMBAT	美背 澤江	VIPR 杉本	11:15-11:30		POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT30 中村	11:15-11:30		11:15-11:45			
	11:30-11:45				美尻・美脚 石田			LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 山形		POWERMOVE 杉本			
	美尻・美脚 杉本						11:45-12:00							
12:00														
13:00														
	13:30-13:45		13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45		13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45		13:45-14:00			
	ストレッチ(10)石田		POWERMOVE 澤江	VIPR 中村	ストレッチ(10)山形		スタンダードカスタム 澤江	BODYCOMBAT30 小角	美尻・美脚(10)小角					
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30	14:15-14:30	14:15-15:00	14:00-14:15	14:00-14:30	14:15-14:45	14:15-14:45	14:00-14:30	14:00-14:45	ストレッチ 石田			
	美背 石田	BODYCOMBAT30 小角	美尻・美脚(10)小角	BODYCOMBAT30 石田・藤江	美背 山形	BODYCOMBAT30 藤江	POWERMOVE 澤江	VIPR 石田	POWERMOVE 中村	EARTH YOGA45 杉本・小角	14:15-14:30			
		LES MILLS BODYCOMBAT				LES MILLS BODYCOMBAT					美尻・美脚 澤江			
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:15					14:45-15:15	14:45-15:30		
15:00	POWERMOVE 山形	STRONG 30 [™] 澤江	美背(10) 山形	LES MILLS BODYCOMBAT	POWERMOVE 山形	VIPR 杉本	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:45	POWERMOVE 杉本	BODYATTACK30 小角・山形		
		STRONG 30 [™]	15:15-15:45	15:15-16:00			美尻・美脚 藤江	BODYATTACK30 中村	クロスファイト 藤江	BODYCOMBAT30 中村・石田		LES MILLS BODYATTACK		
	15:30-15:45	15:30-16:15	スタンダードカスタム 小角	BODYATTACK30 杉本・山形	15:30-15:45	15:30-16:15		LES MILLS BODYATTACK			15:45-16:15	15:45-16:15		
	美尻・美脚 山形	EARTH YOGA45 杉本			美尻・美脚 石田	EARTH YOGA45 小角・中村	15:45-16:00	15:45-16:30		LES MILLS BODYCOMBAT				
16:00	16:00-16:15		16:00-16:15	LES MILLS BODYATTACK	16:00-16:15		美背 山形	EARTH YOGA45 杉本	16:00-16:15	16:00-16:30	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 石田		
	美腹 澤江				美腹 石田		美腹 山形		美腹 藤江	VIPR 山形		LES MILLS BODYCOMBAT		
									16:30-16:45		16:30-16:45			
									美背 杉本		美腹 石田			
17:00														
18:00				18:30-19:00			18:30-18:45				18:30-18:45			
			18:45-19:00	BODYCOMBAT30 中村			体幹バランス(10)小角				体幹バランス 小角			
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	美尻・美脚(10)石田	LES MILLS BODYCOMBAT	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:45	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30	気になる方は スタンプ☺ ☎0776-26-2905 → 	
	ストレッチ(10)山形	BODYCOMBAT30 石田	19:15-19:45	19:15-20:00	ストレッチ(10)藤江	BODYCOMBAT30 中村	スタンダードカスタム 石田	EARTH YOGA45 小角・藤江	美尻・美脚(10)中村	BODYCOMBAT30 小角・石田	スタンダードカスタム 小角	STRONG 30 [™] 杉本		
		LES MILLS BODYCOMBAT	POWERMOVE 中村	BODYATTACK30 小角・山形					19:30-19:45			STRONG 30 [™]		
	19:45-20:15	19:45-20:15			19:45-20:15	19:45-20:15			美腹(10)中村	LES MILLS BODYCOMBAT	19:45-20:00			
20:00	POWERMOVE 中村	BODYATTACK30 山形		LES MILLS BODYATTACK	POWERMOVE 山形	VIPR 小角	20:00-20:15	20:00-20:45	20:00-20:30	20:00-21:00	美尻・美脚 山形		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 筋カ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	
		LES MILLS BODYATTACK	20:15-20:30				美背(10)石田	BODYCOMBAT30 澤江・藤江	クロスファイト 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			
	20:30-20:45	20:30-21:15	体幹バランス(10)石田		20:30-20:45	20:30-21:15	20:30-20:45		20:45-21:00	BODYATTACK45 杉本・中村				
	美尻・美脚(10)中村	BODYCOMBAT45 澤江	20:45-21:15	20:45-21:15	美尻・美脚(10)小角	BODYATTACK30 澤江・山形	美腹(10)石田	LES MILLS BODYCOMBAT						
21:00	21:00-21:15		クロスファイト 石田	VIPR 山形	21:00-21:15		21:00-21:30	21:00-21:30	美背 石田	LES MILLS BODYATTACK	21:15-21:45	21:15-22:00		
	美腹 山形	LES MILLS BODYCOMBAT			美腹 藤江	LES MILLS BODYATTACK	POWERMOVE 石田	BODYATTACK30 小角			グラントレーニング30分 ・POWERMOVE 高強度の筋カトレーニング ・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			
	21:30-22:00	21:30-22:00	21:30-21:45	21:30-22:15	21:30-22:00	21:30-22:00		21:45-22:15	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA45 中村				
	スタンダードカスタム 澤江	STRONG 30 [™] 中村	美背 山形	BODYCOMBAT45 石田	スタンダードカスタム 澤江	BODYCOMBAT30 藤江	21:45-22:00							
22:00		STRONG 30 [™]	22:00-22:15	LES MILLS BODYCOMBAT			美尻・美脚 藤江	BODYCOMBAT30 石田	22:00-22:15					
			美腹 小角					LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 石田					