

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	5/12(月)		5/13(火)		5/15(木)		5/16(金)		5/17(土)		5/18(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	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST		
9:00											9:15-9:30			
	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 山形			
	体幹バランス 山形		ストレッチ 皆月		体幹バランス 松村		ストレッチ 中村		ストレッチ 藤江		9:45-10:15			
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15		10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	クロスファイト 小角			
	スタンダードカスタム 松村	BODYCOMBAT30 澤江	クロスファイト 藤江	STRONG30™ 杉本	美尻・美脚 澤江		POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 藤江	美腹 山形	BODYCOMBAT45 藤江				
		LES MILLS BODYCOMBAT		STRONG 80	10:30-10:45	10:30-11:15		LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45		10:30-10:45	10:30-11:30		
11:00	10:45-11:00	10:45-11:30	10:45-11:00	10:45-11:15	美背 石田	BODYCOMBAT45 澤江	10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚 山形	LES MILLS BODYCOMBAT	美背 松村	BODYCOMBAT60 小角		
	美腹 山形	EARTH YOGA 杉本	美尻・美脚 杉本	BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15		美尻・美脚 山形	EARTH YOGA 藤江	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:15			
	11:15-11:30			LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 松村	LES MILLS BODYCOMBAT	11:15-11:30		POWERMOVE 山形	STRONG 30™ 澤江	美尻・美脚 松村			
12:00	美背 松村	EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		美腹 山形	EARTH		STRONG 80		LES MILLS BODYCOMBAT		
			体幹バランス 石田		美腹 石田									
13:00														
	13:30-13:45		13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45				13:45-14:00			
	美腹 山形		クロスファイト 石田	ViPR 杉本	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 小角	体幹バランス 山形							
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30		ViPR		LES MILLS BODYCOMBAT	14:00-14:15	14:00-14:45	14:00-14:15		体幹バランス 小角			
	美背 藤江	BODYCOMBAT30 小角	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	美腹 山形	EARTH YOGA45 杉本	美尻・美脚 中村		14:15-14:30			
		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 藤江	BODYCOMBAT45 澤江	POWERMOVE 松村	ViPR 石田	14:30-14:45		14:30-14:45		美腹 山形			
15:00	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00			ViPR	美背 石田	EARTH	体幹バランス 藤江					
	POWERMOVE 山形	STRONG30™ 石田	美腹 山形	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:45		
		STRONG 80	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 松村	BODYATTACK30 山形	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 澤江	クロスファイト 石田	BODYATTACK30 澤江	POWERMOVE 松村	EARTH YOGA45 杉本		
16:00	15:30-15:45	15:30-16:15	POWERMOVE 山形	BODYATTACK30 杉本		LES MILLS BODYATTACK	15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:15	15:45-16:15		EARTH		
	美尻・美脚 澤江	EARTH YOGA45 杉本	16:00-16:15	16:00-16:30	美背 中村	EARTH YOGA45 杉本	クロスファイト 石田	ViPR 藤江	POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 石田	16:00-16:15	16:00-16:45		
	16:00-16:15	EARTH	体幹バランス 澤江	STRONG30™ 石田	16:15-16:30					LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 小角	STRONGNATION 杉本		
17:00	美腹 松村			STRONG 80	美腹 石田	EARTH			16:30-16:45		16:30-16:45	STRONG NATION		
									美腹 山形		美背 山形			
18:00											17:15-17:45			
											スタンダードカスタム 松村			
19:00											18:00-18:15			
											美腹 松村			
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:45	体幹バランス 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 中村	BODYATTACK30 杉本	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT45 石田	19:15-19:45	19:15-19:45	美尻・美脚 山形	EARTH YOGA45 杉本	スタンダードカスタム 澤江	STRONG 30™ 石田				
		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT	クロスファイト 藤江	BODYATTACK30 小角	19:30-19:45			STRONG 80				
20:00	19:45-20:15	19:45-20:15				LES MILLS BODYATTACK	美腹 石田	EARTH	19:45-20:00		5F EARNEST ・BODYCOMBAT 世界で一番人気の本格的格闘系ワークアウト。様々な格闘技の動きで脂肪燃焼。 ・BODYATTACK 福井唯一、気軽に挑戦できるハイエナジーワークアウト。エネルギー的な音楽に合わせて、やる気を刺激！ ・STRONGNATION 圧倒的な消費カロリー1,000Kcal/h。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ワークアウト ・EARTHYOGA 音楽に合わせて動く、初めての方もオススメなヨガ。身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム ・ViPR 新感覚筒状ツールエクササイズ。音楽に合わせてノリノリ全身運動			
	スタンダードカスタム 小角	BODYCOMBAT30 石田	20:00-20:15	20:00-20:45	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	美尻・美脚 石田					
		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 澤江	EARTH YOGA45 杉本	POWERMOVE 山形	STRONG 30™ 杉本	美背 澤江	BODYCOMBAT45 石田						
21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-20:45			STRONG NATION	20:30-20:45		4F OUTRACE セミパーソナル15分【5名-10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 参加者の目的やレベルに合わせるサーキットトレーニング ・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					
	クロスファイト 藤江	STRONG 30™ 小角	美腹 山形	EARTH	20:45-21:00	20:45-21:30	体幹バランス 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT						
		STRONG 80	21:00-21:30	21:00-21:30	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT45 藤江	21:00-21:30	21:00-21:30						
22:00	21:15-21:30	21:15-22:00	スタンダードカスタム 澤江	BODYATTACK30 山形	21:15-21:30		クロスファイト 澤江	STRONG 30™ 杉本						
	美尻・美脚 石田	BODYCOMBAT45 藤江	21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:15						
	21:45-22:00													
22:00	美腹 石田	LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 山形	BODYCOMBAT30 澤江	美背 藤江	ViPR 山形	POWERMOVE 石田	BODYATTACK30 澤江						
				LES MILLS BODYCOMBAT										

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	5/19(月)		5/20(火)		5/22(木)		5/23(金)		5/24(土)		5/25(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	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST
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 中村		ストレッチ 中村		体幹バランス 中村		ストレッチ 澤江		ストレッチ 石田		ストレッチ 山形	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15		10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	
	スタンダードカスタム 杉本	BODYCOMBAT30 小角	クロスファイト 澤江	BODYATTACK30 山形	美尻・美脚 藤江		POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT30 杉本	美腹 澤江	BODYCOMBAT45 石田	体幹バランス 山形	
	10:45-11:00	10:45-11:30	10:45-11:00	10:45-11:15	10:30-10:45	10:30-11:15	10:45-11:00		10:30-10:45		10:30-10:45	
		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK		BODYCOMBAT45 藤江		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT
11:00	美腹 中村	EARTH YOGA 杉本	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT30 澤江	11:00-11:15		美尻・美脚 澤江		11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-12:15
	11:15-11:30			LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 中村	LES MILLS BODYCOMBAT	11:15-11:30		POWERMOVE 山形	STRONG 30™ 澤江	スタンダードカスタム 松村	
	美背 小角	EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		美腹 澤江			STRONG 30™		BODYCOMBAT60 KANEKO with AUBE
			体幹バランス 山形		美腹 藤江							
12:00												
13:00												
	13:30-13:45		13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45				13:30-13:45	
	美腹 松村		クロスファイト 石田	STRONG30™ 澤江	スタンダードカスタム 藤江	BODYCOMBAT30 石田	体幹バランス 澤江				ストレッチ 松村	LES MILLS BODYATTACK
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30		STRONG 30™		LES MILLS BODYCOMBAT	14:00-14:15		14:00-14:15		14:00-14:15	14:00~15:15
	美背 石田	BODYCOMBAT30 藤江	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	美腹 小角		美尻・美脚 松村		美腹 石田	
		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT45 石田	POWERMOVE 山形	ViPR 藤江	14:30-14:45		14:30-14:45		14:30-15:00	BODYATTACK60 SARI with AUBE
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00			ViPR	美背 藤江		体幹バランス 松村		POWERMOVE 藤江	
15:00	POWERMOVE 松村	ViPR 杉本	美腹 松村	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	
		ViPR	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 石田	STRONG 30™ 澤江	スタンダードカスタム 藤江	BODYCOMBAT30 澤江	クロスファイト 石田	ViPR 山形		
	15:30-15:45	15:30-16:15	POWERMOVE 藤江	BODYATTACK30 小角		STRONG 30™		LES MILLS BODYCOMBAT		ViPR		15:45~17:00
	美尻・美脚 松村	EARTH YOGA45 藤江		LES MILLS BODYATTACK	15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15		
16:00	16:00-16:15		16:00-16:15	16:00-16:30	美背 松村	EARTH YOGA45 藤江	クロスファイト 小角	STRONG 30™ 杉本	POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT30 澤江	16:00-16:15	
	美腹 石田	EARTH	体幹バランス 澤江	ViPR 杉本	16:15-16:30			STRONG 30™		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT60 KANEKO & SARI
				ViPR	美腹 松村	EARTH			16:30-16:45		16:30-16:45	
									美腹 山形		美背 山形	LES MILLS BODYCOMBAT
17:00											17:15-17:45	
											スタンダードカスタム 松村	
18:00											18:00-18:15	
											美腹 松村	
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:45	体幹バランス 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 石田	ViPR 澤江	POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT45 藤江	19:15-19:45	19:15-19:45	美尻・美脚 小角	EARTH YOGA45 杉本	スタンダードカスタム 松村	BODYATTACK30 山形		
	19:45-20:15	19:45-20:15		LES MILLS BODYCOMBAT	クロスファイト 澤江	STRONG 30™ 石田	美腹 小角	EARTH	19:45-20:00	LES MILLS BODYATTACK		
20:00	スタンダードカスタム 松村	BODYCOMBAT30 藤江	20:00-20:15	20:00-20:45	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	美尻・美脚 松村		5F EARNEST ・BODYCOMBAT 世界で一番人気の本格的格闘系ワークアウト。様々な格闘技の動きで脂肪燃焼。 ・BODYATTACK 福井唯一、気軽に挑戦できるハイエネルギーワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、やる気を刺激！ ・STRONGNATION 圧倒的な消費カロリー1,000kcal/h。音楽と効果音動きとシンクロする新感覚インターバルワークアウト ・EARTHYOGA 音楽に合わせて動く、初めての方もオススメなヨガ。身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム ・ViPR 新感覚筒状ツールエクササイズ。音楽に合わせてノリノリ全身運動	
		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 石田	EARTH YOGA45 小角	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 山形	美背 松村	BODYCOMBAT45 藤江				
	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-20:45			LES MILLS BODYATTACK	20:30-20:45	LES MILLS BODYCOMBAT				
	クロスファイト 石田	STRONG 30™ 澤江	美腹 松村	EARTH	20:45-21:00	20:45-21:30	体幹バランス 松村				4F OUTRACE セミパーソナル15分【5名-10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 参加者の目的やレベルに合わせるサーキットトレーニング ・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		STRONG 30™	21:00-21:30	21:00-21:30	美尻・美脚 石田	BODYCOMBAT45 澤江	21:00-21:30	21:00-21:30				
	21:15-21:30	21:15-22:00	スタンダードカスタム 松村	BODYATTACK30 杉本	21:15-21:30		クロスファイト 藤江	ViPR 小角				
	美尻・美脚 松村	BODYCOMBAT45 石田		LES MILLS BODYATTACK	美腹 山形	LES MILLS BODYCOMBAT		ViPR				
	21:45-22:00		21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:15				
22:00	美腹 石田	LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 松村	BODYCOMBAT30 小角	美背 松村	ViPR 山形	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 小角				
				LES MILLS BODYCOMBAT		ViPR		LES MILLS BODYCOMBAT				