

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

※4/1(火)~新タイムスケジュールに変更となっております。必ずご確認ください。

	3/31(月)		4/1(火)		4/3(木)		4/4(金)		4/5(土)		4/6(日)	
	4階	5階	4階	5階								
	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト								
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(10)石田	
	体幹バランス(10)藤江		ストレッチ(10)松村		体幹バランス(10)松村		ストレッチ(10)中村		ストレッチ(10)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 石田	
	POWERMOVE 藤江	STRONG 30 TM 杉本	クロスファイト 藤江	BODYATTACK30 山形	美尻・美脚(10)山形		POWERMOVE 中村	BODYCOMBAT30 石田	美腹 杉本	BODYCOMBAT45 藤江		
					10:30-10:45	10:30-11:15			10:30-10:45		10:30-10:45	10:30-11:30
	10:45-11:00	10:45-11:30	10:45-11:00	10:45-11:15	美背 松村	BODYCOMBAT45 澤江	10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚 杉本		美背 山形	BODYCOMBAT60 小角
11:00	美腹 杉本	BODYCOMBAT30 小角・藤江	美尻・美脚 松村	BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15		美尻・美脚(10)石田	EARTH YOGA45 杉本	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:15	
	11:15-11:30				体幹バランス 山形		11:15-11:30		POWERMOVE 松村	STRONG 30 TM 杉本	美尻・美脚 山形	
	美尻・美脚 杉本		11:30-11:45		11:30-11:45		美腹 松村					
			体幹バランス 松村		美腹 山形							
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					
	ストレッチ(10)藤江		クロスファイト 小角	VIPR 藤江	スタンダードカスタム 松村	BODYCOMBAT30 石田	体幹バランス(10)中村					13:45-14:00
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30					14:00-14:15	14:00-14:45	14:00-14:15			体幹バランス 石田
	美背 中村	BODYCOMBAT30 石田	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	美腹(10)松村	EARTH YOGA45 中村	美尻・美脚 中村			14:15-14:30
			美尻・美脚(10)山形	BODYCOMBAT45 小角	POWERMOVE 山形	VIPR 杉本	14:30-14:45		14:30-14:45			美腹 山形
	14:45-15:15	14:45-15:30	14:45-15:00				美背(10)山形		体幹バランス 松村			
15:00	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 杉本・中村	美腹(10)澤江		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
			15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚(10)澤江	BODYATTACK30 山形	スタンダードカスタム 澤江	BODYCOMBAT30 石田	クロスファイト 藤江	BODYATTACK30 杉本	POWERMOVE 石田	EARTH YOGA45 小角
			POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 杉本								
	15:45-16:00	15:45-16:30			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	美尻・美脚 松村	EARTH YOGA45 杉本・藤江	16:00-16:15	16:00-16:30	美背 澤江	EARTH YOGA45 小角	クロスファイト 中村	VIPR 杉本	POWERMOVE 杉本	BODYCOMBAT30 澤江	16:00-16:15	16:00-16:45
	16:15-16:30		体幹バランス 松村	STRONG 30 TM 澤江	16:15-16:30						美尻・美脚 山形	STRONG NATION 石田
	美腹 松村				美腹 石田				16:30-16:45		美背 山形	
17:00												
											17:15-17:45	
											スタンダードカスタム 小角	
18:00												
											18:00-18:15	
											美腹 小角	
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:45	体幹バランス(10)杉本		19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30		
	ストレッチ(10)石田	BODYCOMBAT30 小角	POWERMOVE 杉本	BODYCOMBAT45 小角	19:15-19:45	19:15-19:45	美尻・美脚(10)澤江	EARTH YOGA45 藤江	スタンダードカスタム 松村	STRONG 30 TM 澤江		
					クロスファイト 小角	BODYATTACK30 杉本	19:30-19:45					
	19:45-20:15	19:45-20:15					美腹(10)松村		19:45-20:00			
20:00	POWERMOVE 中村	VIPR 山形	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			
			美尻・美脚(10)澤江	EARTH YOGA45 杉本	POWERMOVE 藤江	STRONG 30 TM 石田	美背(10)山形	BODYCOMBAT45 小角				
	20:30-20:45	20:30-21:15	20:30-20:45				20:30-20:45					
	美尻・美脚(10)山形	BODYCOMBAT30 澤江・石田	美腹 澤江		20:45-21:00	20:45-21:30	体幹バランス 山形					
21:00	21:00-21:15		21:00-21:30	21:00-21:30	美尻・美脚 藤江	BODYCOMBAT45 小角	21:00-21:30	21:00-21:30				
	美腹 山形		スタンダードカスタム 澤江	BODYATTACK30 杉本	21:15-21:30		クロスファイト 藤江	STRONG 30 TM 澤江				
	21:30-22:00	21:30-22:00			美腹 中村							
	スタンダードカスタム 澤江	STRONG 30 TM 中村	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			体幹バランス 中村	BODYCOMBAT30 澤江	美背 小角	VIPR 藤江	POWERMOVE 藤江	BODYATTACK30 山形				

気になる方は
スタンプ☺
☎0776-26-2905



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

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
・EARTH YOGA
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

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	4/7(月)		4/8(火)		4/10(木)		4/11(金)		4/12(土)		4/13(日)	
	4階	5階	4階	5階								
	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(10)松村	
	体幹バランス(10)石田		ストレッチ(10)中村		体幹バランス(10)藤江		ストレッチ(10)石田		ストレッチ(10)石田		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 澤江
	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 石田	クロスファイト 小角	STRONG 30 TM 杉本	美尻・美脚(10)藤江		POWERMOVE 皆月	BODYCOMBAT30 石田	美腹 皆月	BODYCOMBAT45 石田		10:30-10:45
		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
	10:45-11:00	10:45-11:30	10:45-11:00	10:45-11:15	美背 澤江	BODYCOMBAT45 藤江	10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚 皆月	LES MILLS BODYCOMBAT	美背 山形	BODYATTACK60 杉本
11:00	美腹 山形	EARTH YOGA45 中村	美尻・美脚 中村	BODYCOMBAT30 石田	11:00-11:15		美尻・美脚(10)皆月	EARTH YOGA45 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 皆月	LES MILLS BODYCOMBAT	11:15-11:30		POWERMOVE 皆月	STRONG 30 TM 小角	美尻・美脚 松村	
	美背 山形	EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		美腹 石田	EARTH		STRONG 80 [®]		LES MILLS BODYATTACK
			体幹バランス 中村		美腹 皆月							
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					
	美腹(10) 石田		クロスファイト 石田	STRONG30 TM 杉本	スタンダードカスタム 小角	BODYCOMBAT30 澤江	体幹バランス(10)松村					13:45-14:00
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30		STRONG 80 [®]		LES MILLS BODYCOMBAT	14:00-14:15	14:00-14:45	14:00-14:15		体幹バランス 澤江	
	美背 小角	BODYCOMBAT30 石田	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	美腹(10)中村	EARTH YOGA45 杉本	美尻・美脚 石田		14:15-14:30	
		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚(10)石田	BODYCOMBAT45 小角	POWERMOVE 皆月	VIPR 小角	14:30-14:45		14:30-14:45		美腹 松村	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00				美背 松村	EARTH	体幹バランス 藤江			
15:00	POWERMOVE 藤江	VIPR 山形	美腹(10)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	15:00-15:45
		VIPR	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚(10) 澤江	STRONG 30 TM 杉本	スタンダードカスタム 皆月	BODYCOMBAT30 藤江	クロスファイト 小角	VIPR 石田	POWERMOVE 山形	EARTH YOGA45 中村
	15:30-15:45	15:30-16:15	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 山形		STRONG 80 [®]		LES MILLS BODYCOMBAT		VIPR		
	美尻・美脚 松村	EARTH YOGA45 杉本		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		EARTH
16:00	16:00-16:15		16:00-16:15	16:00-16:30	美背 小角	EARTH YOGA45 藤江	クロスファイト 中村	STRONG 30 TM 杉本	POWERMOVE 皆月	BODYCOMBAT30 藤江	16:00-16:15	16:00-16:45
	美腹 小角	EARTH	体幹バランス 小角	VIPR 澤江	16:15-16:30			STRONG 80 [®]		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 杉本	BODYCOMBAT45 澤江
				VIPR	美腹 皆月	EARTH			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 山形	
18:00											18:00-18:15	
											美腹 山形	
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:45	体幹バランス(10)松村	LES MILLS BODYCOMBAT	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30		
	ストレッチ(10)中村	VIPR 杉本	POWERMOVE 山形	BODYCOMBAT45 藤江	19:15-19:45	19:15-19:45	美尻・美脚(10)松村	EARTH YOGA45 中村	スタンダードカスタム 藤江	BODYATTACK30 小角		
	19:45-20:15	19:45-20:15		LES MILLS BODYCOMBAT	クロスファイト 中村	STRONG 30 TM 杉本	19:30-19:45	EARTH	19:45-20:00			
						STRONG 80 [®]	美腹(10)松村					
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 藤江			
		LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚(10)澤江	EARTH YOGA45 藤江	POWERMOVE 小角	BODYATTACK30 山形	美背(10)小角	BODYCOMBAT45 澤江				
	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 小角	STRONG 30 TM 杉本	美腹 山形	EARTH	20:45-21:00	20:45-21:30	体幹バランス 小角					
21:00		STRONG 80 [®]	21:00-21:30	21:00-21:30	美尻・美脚 中村	BODYCOMBAT45 石田	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 山形	21:15-21:30		クロスファイト 澤江	VIPR 小角				
	美尻・美脚(10)松村	BODYCOMBAT45 小角		LES MILLS BODYATTACK	美腹 松村	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 藤江	LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 松村	BODYCOMBAT30 澤江	美背 松村	VIPR 山形	POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT30 小角				
				LES MILLS BODYCOMBAT		VIPR		LES MILLS BODYCOMBAT				

気になる方は →
スタンプ☺
☎0776-26-2905



4F OUTRACE
セミナーパーソナル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

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