

# AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

1.3.5 週目  
2.4 週目

※スタッフや祝日の関係で変更になる場合がございます

※EARTH YOGAの新曲はジョイントレッスンではございません。

新曲ジョイント以外は7/5(土)~新曲となります。

	6/30(月)		7/1(火)		7/3(木)		7/4(金)		7/5(土)		7/6(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	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST
	9:30-9:45 体幹バランス 石田		9:30-9:45 ストレッチ 石田		9:30-9:45 体幹バランス 石田		9:30-9:45 ストレッチ 松村		9:30-9:45 ストレッチ 澤江		9:30-9:45 体幹バランス 山形	
10:00	10:00-10:30 スタンダードカスタム 松村	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 石田	10:00-10:30 クロスファイト 石田	10:00-10:45 BODYATTACK30 小角・山形	10:00-10:15 美尻・美脚 石田	10:30-10:45 美背 松村	10:00-10:30 POWERMOVE 松村	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 藤江	10:00-10:15 美腹 杉本	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江	10:00-10:15 美背 山形	10:30-11:30 スタンダードカスタム藤江
	10:45-11:00 美腹 松村	10:45-11:30 EARTH YOGA45 杉本	11:00-11:15 美尻・美脚 小角	11:00-11:30 BODYCOMBAT30 石田	11:00-11:15 ストレッチ 松村	11:00-11:15 美尻・美脚 松村	10:45-11:00 美尻・美脚 松村	10:45-11:30 EARTH YOGA 藤江	10:30-10:45 美尻・美脚 杉本	11:00-11:30 STRONG 30 <sup>TM</sup> 杉本	11:00-11:30 STRONG 30 <sup>TM</sup> 杉本	11:15-11:30 美尻・美脚 石田
11:00	11:15-11:30 美背 石田		11:30-11:45 体幹バランス 山形	11:30-11:45 BODYCOMBAT 小角・石田	11:30-11:45 美腹 松村		11:15-11:30 美腹 松村					11:15-11:30 BODYATTACK60 山形
12:00												
13:00	13:30-13:45 美腹 小角		13:30-14:00 スタンダードカスタム 石田	13:30-14:00 VIPR 澤江	13:30-14:00 スタンダードカスタム 松村	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 澤江	13:30-13:45 体幹バランス 松村				13:30-13:45 ストレッチ 山形	
14:00	14:00-14:15 美背 山形	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 杉本	14:15-14:30 美尻・美脚 藤江	14:15-15:00 BODYCOMBAT30 小角・石田	14:15-14:45 クロスファイト 藤江	14:15-14:45 VIPR 石田	14:00-14:30 POWERMOVE 澤江	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 山形	14:30-14:45 美腹 澤江		14:00-14:15 美腹 藤江	
	14:45-15:15 POWERMOVE 松村	14:45-15:30 STRONG30 <sup>TM</sup> 杉本・石田	14:45-15:00 美腹 松村	15:00-15:15 BODYCOMBAT 小角・石田	15:00-15:15 美尻・美脚 松村	15:00-15:45 BODYATTACK30 杉本・山形	14:45-15:15 スタンダードカスタム 藤江	14:45-15:15 STRONG30 <sup>TM</sup> 杉本	15:00-15:15 美背 松村		14:30-14:45 美尻・美脚 石田	
15:00	15:30-15:45 美尻・美脚 松村	15:45-16:30 STRONG 杉本	15:15-15:45 POWERMOVE 澤江	15:15-15:45 BODYATTACK30 杉本	15:45-16:00 BODYATTACK 小角・石田	15:45-16:00 美腹 松村	15:30-15:45 美腹 松村	15:30-16:15 EARTH YOGA45 杉本	15:30-16:00 POWERMOVE 山形	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江	15:00-15:30 POWERMOVE 山形	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 石田
16:00	16:00-16:15 美腹 澤江		16:00-16:15 体幹バランス 澤江		16:15-16:30 美背 澤江	16:15-16:30 美腹 藤江	16:00-16:15 美尻・美脚 山形				16:00-16:15 体幹バランス 藤江	
											16:30-16:45 美背 藤江	
17:00											17:15-17:45 スタンダードカスタム 石田	
18:00											18:00-18:15 体幹バランス 松村	18:00-18:15 美腹 石田
							18:30-19:00 BODYCOMBAT30 山形				18:30-18:45 美尻・美脚 松村	
19:00	19:00-19:15 ストレッチ 松村	19:00-19:30 BODYATTACK30 山形	19:00-19:15 美尻・美脚 澤江	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 藤江	19:15-19:45 体幹バランス 松村	19:15-20:00 EARTH YOGA45 杉本	19:00-19:30 クロスファイト 杉本	19:00-19:30 BODYATTACK30 山形	19:00-19:30 スタンダードカスタム 松村	19:00-19:30 STRONG 30 <sup>TM</sup> 杉本	気になる方は スタンプ☺ ☎0776-26-2905	
	19:45-20:15 スタンダードカスタム 藤江	19:45-20:15 BODYCOMBAT30 小角	19:45-20:15 POWERMOVE 松村	19:45-20:30 EARTH YOGA45 杉本	20:15-20:30 美尻・美脚 山形	20:15-21:00 BODYCOMBAT30 小角・藤江	19:45-20:00 体幹バランス 杉本	19:45-20:30 BODYCOMBAT45 小角	19:45-20:00 美腹 松村	19:45-20:00 STRONG 30 <sup>TM</sup> 杉本	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。エネルギー溢る音楽に合わせて、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	
20:00	20:30-21:00 クロスファイト 藤江	20:30-21:00 STRONG 30 <sup>TM</sup> 澤江	20:45-21:15 クロスファイト 藤江	20:45-21:30 BODYATTACK30 杉本・澤江	20:45-21:00 美腹 山形	20:45-21:15 POWERMOVE 山形	20:15-20:30 美背 山形	20:45-21:30 STRONG30 <sup>TM</sup> 杉本・澤江	4F OUTRACE セミパーソナル15分【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系トレーニング			
21:00	21:15-21:30 美尻・美脚 山形	21:15-22:00 BODYCOMBAT30 澤江・藤江	21:45-22:00 体幹バランス 松村	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 藤江	22:00-22:15 美背 小角		21:30-22:00 POWERMOVE 小角	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 澤江				
22:00	美腹 山形											



**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。エネルギー溢る音楽に合わせて、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

# AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

1.3.5 週目

2.4 週目

※スタッフや祝日の関係で変更になる場合がございます

	7/7(月)		7/8(火)		7/10(木)		7/11(金)		7/12(土)		7/13(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 体幹バランス 松村		9:30-9:45 ストレッチ 松村		9:30-9:45 体幹バランス 石田		9:30-9:45 ストレッチ 松村		9:30-9:45 ストレッチ 藤江		9:30-9:45 体幹バランス 松村	
10:00	10:00-10:30 スタンダードカスタム 松村	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 山形	10:00-10:30 クロスファイト 小角	10:00-10:30 VIPR 杉本	10:00-10:15 美尻・美脚 石田	10:30-10:45 美背 杉本	10:00-10:30 POWERMOVE 松村	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 藤江	10:00-10:15 美腹 杉本	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 藤江	10:00-10:15 美背 松村	10:30-11:30 スタンダードカスタム 石田
11:00	10:45-11:00 美腹 松村	10:45-11:30 EARTH YOGA45 杉本	10:45-11:00 美尻・美脚 松村	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 小角	11:00-11:15 ストレッチ 杉本	11:00-11:15 美尻・美脚 松村	10:45-11:00 美尻・美脚 松村	10:45-11:30 EARTH YOGA45 藤江	10:30-10:45 美尻・美脚 杉本	11:00-11:30 STRONG 30 <sup>TM</sup> 杉本	11:00-11:30 POWERMOVE 藤江	11:15-11:30 BODYCOMBAT60 小角
12:00												
13:00			13:30-14:00 スタンダードカスタム 松村	13:30-14:00 STRONG30 <sup>TM</sup> 杉本	13:30-14:00 スタンダードカスタム 石田	13:30-14:00 BODYCOMBAT30 澤江	13:30-13:45 体幹バランス 澤江				13:30-13:45 ストレッチ 松村	
14:00	14:00-14:30 美腹 石田	14:00-14:30 EARTH YOGA45 小角	14:15-14:30 美尻・美脚 松村	14:15-15:00 STRONG 80 <sup>TM</sup> 藤江	14:15-14:45 クロスファイト 山形	14:15-14:45 VIPR 石田	14:00-14:30 POWERMOVE 澤江	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 石田	14:30-14:45 美腹 石田	14:30-15:15 EARTH YOGA45 杉本	14:00-14:15 美腹 松村	14:30-14:45 美尻・美脚 小角
15:00	14:45-15:15 POWERMOVE 松村	14:45-15:15 VIPR 澤江	15:00-15:15 美腹 石田	15:15-15:45 BODYCOMBAT 藤江	15:00-15:15 美尻・美脚 藤江	15:00-15:30 STRONG 30 <sup>TM</sup> 杉本	14:45-15:15 スタンダードカスタム 藤江	14:45-15:15 VIPR 澤江	15:00-15:15 美背 石田	15:00-15:15 EARTH YOGA45 杉本	15:00-15:30 POWERMOVE 小角	16:00-16:45 STRONGNATION 石田
16:00	15:30-15:45 体幹バランス 松村	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 石田	15:15-15:45 POWERMOVE 石田	15:15-15:45 BODYATTACK30 小角	15:45-16:00 美背 澤江	15:45-16:00 美腹 山形	15:30-15:45 美腹 松村	15:30-16:15 EARTH YOGA45 杉本	15:30-16:00 POWERMOVE 山形	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 石田	16:00-16:15 体幹バランス 松村	16:00-16:15 美背 石田
17:00											17:15-17:45 スタンダードカスタム 小角	
18:00					18:45-19:00 BODYCOMBAT30 山形	18:30-19:00 BODYCOMBAT30 山形			18:00-18:15 体幹バランス 山形		18:00-18:15 美腹 小角	
19:00	19:00-19:15 ストレッチ 石田	19:00-19:30 VIPR 杉本	19:00-19:15 美尻・美脚 藤江	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 石田	19:15-19:45 スタンダードカスタム 山形	19:15-20:00 EARTH YOGA45 藤江	19:00-19:30 クロスファイト 石田	19:00-19:30 STRONG 30 <sup>TM</sup> 杉本	19:00-19:30 スタンダードカスタム 石田	19:00-19:30 BODYATTACK30 山形	気になる方は →  スタンプ☺ ☎0776-26-2905	
20:00	19:45-20:15 スタンダードカスタム 澤江	19:45-20:15 BODYCOMBAT30 石田	20:00-20:30 POWERMOVE 石田	20:00-20:45 EARTH YOGA45 藤江	20:15-20:30 美尻・美脚 澤江	20:15-21:00 BODYCOMBAT45 藤江	19:45-20:00 体幹バランス 山形	19:45-20:30 BODYCOMBAT45 澤江	19:45-20:00 美腹 石田		<b>5F EARNEST</b> ・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	
21:00	20:30-21:00 POWERMOVE 小角	20:30-21:00 BODYATTACK30 澤江	21:00-21:30 クロスファイト 藤江	21:00-21:30 VIPR 石田	21:15-21:45 POWERMOVE 松村	21:15-21:45 STRONG 30 <sup>TM</sup> 澤江	20:45-21:00 美腹 山形	20:45-21:15 BODYATTACK30 杉本	21:00-21:30 美腹 石田		<b>4F OUTRACE</b> セミパーソナル15分【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	
22:00	21:15-21:30 美尻・美脚 石田	21:15-22:00 BODYCOMBAT45 小角	21:45-22:00 体幹バランス 石田	21:45-22:15 BODYCOMBAT30 藤江	22:00-22:15 美背 松村		21:30-22:00 POWERMOVE 山形	21:30-22:00 BODYCOMBAT30 石田				