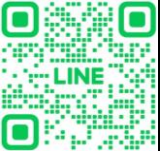


AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール												
	1.3.5 週目		2.4 週目		※スタッフや祝日の関係で変更になる場合がございます							
	8/18(月)		8/19(火)		8/21(木)		8/22(金)		8/23(土)		8/24(日)	
	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階
	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST
9:00												
	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 藤江		ストレッチ 石田		体幹バランス 松村		ストレッチ 杉本		ストレッチ 石田		体幹バランス 石田	
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 藤江	BODYCOMBAT30 杉本	クロスファイト 澤江	ViPR 石田	美尻・美脚 松村		POWERMOVE 杉本	BODYCOMBAT30 山形	美腹 石田	BODYCOMBAT45 小角	美背 石田	
		LES MILLS BODYCOMBAT		ViPR	10:30-10:45	10:30-11:15		LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45	LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-11:00	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 藤江	10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚 石田	STRONG 30 [™] 石田	スタンダードカスタム 松村	BODYCOMBAT60 山形
11:00	美腹 藤江	EARTH YOGA 杉本	美尻・美脚 松村	BODYCOMBAT30 澤江	11:00-11:15	LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚 山形	EARTH YOGA 杉本	11:00-11:30	11:00-11:30		
	11:15-11:30			LES MILLS BODYCOMBAT	ストレッチ 松村	LES MILLS BODYCOMBAT	11:15-11:30		POWERMOVE 澤江	STRONG 30 [™] 石田	11:15-11:30	
	美背 石田	EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		美腹 山形	EARTH		STRONG 30 [™]	美尻・美脚 松村	LES MILLS BODYCOMBAT
			体幹バランス 石田		美腹 藤江							
12:00												
13:00									 13:00-14:30 担当: 皆月・藤江			
			13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45				13:30-13:45	
	13:45-14:00	13:45-14:30	スタンダードカスタム 松村	STRONG30 [™] 杉本	スタンダードカスタム 松村	BODYCOMBAT30 山形	体幹バランス 山形				ストレッチ 石田	
14:00	美腹 松村	EARTH YOGA45 藤江		STRONG 30 [™]		LES MILLS BODYCOMBAT	14:00-14:30	14:00-14:30			14:00-14:15	
	14:15-14:30		14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 山形			美腹 石田	
	美背 山形	EARTH	美尻・美脚 澤江	BODYCOMBAT45 石田	クロスファイト 澤江	ViPR 石田		LES MILLS BODYCOMBAT	14:30-14:45	14:30-15:15	14:30-14:45	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00			ViPR	14:45-15:15	14:45-15:15	美腹 松村	EARTH YOGA45 杉本	美尻・美脚 松村	
15:00	POWERMOVE 山形	ViPR 澤江	美腹 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	スタンダードカスタム 松村	ViPR 藤江	15:00-15:15		15:00-15:30	15:00-15:45
		ViPR	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 山形	STRONG 30 [™] 澤江		ViPR	美背 松村	EARTH	POWERMOVE 松村	STRONGNATION 石田
	15:30-15:45	15:30-16:00	POWERMOVE 山形	BODYATTACK30 杉本		STRONG 30 [™]	15:30-15:45	15:30-16:15	15:30-16:00	15:30-16:00		
	体幹バランス 石田	BODYCOMBAT30 藤江		LES MILLS BODYATTACK	15:45-16:00		美腹 松村	EARTH YOGA45 小角	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 藤江		STRONG 30 [™]
16:00		LES MILLS BODYCOMBAT	16:00-16:15		美背 石田		16:00-16:15			LES MILLS BODYCOMBAT	16:00-16:15	
	16:15-16:30		体幹バランス 石田		16:15-16:30		美尻・美脚 澤江	EARTH			体幹バランス 山形	
	美尻・美脚 澤江				美腹 藤江						16:30-16:45	
											美背 石田	
17:00	 17:15-18:45 担当: 小角・山形・杉本						 17:15-18:45 担当: 小角・山形・杉本				17:15-17:45	
											スタンダードカスタム 松村	
18:00									18:00-18:15		18:00-18:15	
									体幹バランス 澤江		美腹 松村	
						18:30-19:00			18:30-18:45			
					18:45-19:00	BODYCOMBAT30 小角			美尻・美脚 澤江			
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:45	体幹バランス 藤江	LES MILLS BODYCOMBAT	19:00-19:30	19:00-19:30	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 澤江	ViPR 石田	美尻・美脚 松村	BODYCOMBAT45 山形	19:15-19:45	19:15-20:00	クロスファイト 藤江	STRONG 30 [™] 杉本	スタンダードカスタム 松村	BODYATTACK30 澤江		
		ViPR	19:30-19:45	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 山形	EARTH YOGA45 小角		STRONG 30 [™]		LES MILLS BODYATTACK		
	19:45-20:15	19:45-20:15	美腹 藤江				19:45-20:00	19:45-20:30	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	
20:00	スタンダードカスタム 澤江	BODYCOMBAT30 山形	20:00-20:30	20:00-20:45		EARTH	体幹バランス 澤江	BODYCOMBAT45 小角	美腹 松村			
		LES MILLS BODYCOMBAT	POWERMOVE 藤江	EARTH YOGA45 杉本	20:15-20:30	20:15-21:00	20:15-20:30	LES MILLS BODYCOMBAT				
	20:30-21:00	20:30-21:00			美尻・美脚 澤江	BODYCOMBAT45 石田	美背 松村	20:45-21:15	20:45-21:15			
	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 澤江		EARTH	20:45-21:00		スタンダードカスタム 藤江	BODYATTACK30 澤江				
21:00		LES MILLS BODYATTACK	21:00-21:30	21:00-21:30	美腹 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK				
	21:15-21:30	21:15-22:00	クロスファイト 山形	ViPR 杉本	21:15-21:45	21:15-21:45	21:30-22:00	21:30-22:00				
	美尻・美脚 松村	BODYCOMBAT45 小角		ViPR	POWERMOVE 石田	BODYATTACK30 山形						
	21:45-22:00		21:45-22:00	21:45-22:15		LES MILLS BODYATTACK	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 藤江				
22:00	美腹 松村	LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 山形	BODYCOMBAT30 藤江	22:00-22:15			LES MILLS BODYCOMBAT				
				LES MILLS BODYCOMBAT	美背 石田							

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							
	8/25(月)		8/26(火)		8/28(木)		8/29(金)		8/30(土)		8/31(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 澤江		ストレッチ 澤江		体幹バランス 松村		ストレッチ 松村		ストレッチ 小角		体幹バランス 澤江	
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 澤江	クロスファイト 藤江	STRONG 30™ 澤江	美尻・美脚 松村		POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 藤江	美腹 杉本	BODYCOMBAT45 小角	美背 澤江	
		LES MILLS BODYCOMBAT		STRONG 30	10:30-10:45	10:30-11:15		LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45		10:30-11:00	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 石田	10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚 杉本	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 山形	BODYATTACK60 澤江
11:00	美腹 澤江	EARTH YOGA 杉本	美尻・美脚 松村	BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15		美尻・美脚 松村	EARTH YOGA 藤江	11:00-11:30	11:00-11:30		
	11:15-11:30			LES MILLS BODYCOMBAT	ストレッチ 松村	LES MILLS BODYCOMBAT	11:15-11:30		POWERMOVE 藤江	STRONG 30™ 杉本	11:15-11:30	LES MILLS BODYATTACK
	美背 澤江	EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		美腹 松村	EARTH		STRONG 30	美尻・美脚 山形	
			体幹バランス 松村		美腹 石田							
12:00												
13:00												
			13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45				13:30-13:45	
	13:45-14:00	13:45-14:30	スタンダードカスタム 松村	VIPR 杉本	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 澤江	体幹バランス 松村				ストレッチ 澤江	
14:00	美腹 小角	EARTH YOGA45 藤江				LES MILLS BODYCOMBAT	14:00-14:30	14:00-14:30			14:00-14:15	
	14:15-14:30		14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 石田			美腹 藤江	
	美背 小角	EARTH	美尻・美脚 小角	BODYCOMBAT45 山形	クロスファイト 石田	VIPR 藤江		LES MILLS BODYCOMBAT			14:30-14:45	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00				14:45-15:15	14:45-15:15			美尻・美脚 山形	
15:00	POWERMOVE 松村	STRONG30™ 杉本	美腹 松村	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	スタンダードカスタム 松村	STRONG30™ 澤江			15:00-15:30	15:00-15:45
		STRONG NATION	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 澤江	BODYATTACK30 小角		STRONG NATION			POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT45 藤江
	15:30-15:45	15:30-16:00	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 小角		LES MILLS BODYATTACK	15:30-15:45	15:30-16:15				LES MILLS BODYCOMBAT
	体幹バランス 松村	BODYCOMBAT30 澤江		BODYATTACK	15:45-16:00		美腹 澤江	EARTH YOGA45 藤江			16:00-16:15	
16:00		LES MILLS BODYCOMBAT	16:00-16:15		美背 松村		16:00-16:15				体幹バランス 澤江	
	16:15-16:30		体幹バランス 松村		16:15-16:30		美尻・美脚 澤江	EARTH			16:30-16:45	
	美尻・美脚 松村				美腹 石田						美背 澤江	
17:00	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45 担当:藤江・石田						KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45 担当:藤江・石田・杉本		ランニングフェスタW-UP 及びイベント参加の為 短縮営業 9:00-14:00			
18:00												
						18:30-19:00						
					18:45-19:00	BODYCOMBAT30 小角						
19:00	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:45	体幹バランス 石田	LES MILLS BODYCOMBAT	19:00-19:30	19:00-19:30				
	ストレッチ 小角	VIPR 石田	美尻・美脚 松村	BODYCOMBAT45 石田	19:15-19:45	19:15-20:00	クロスファイト 澤江	BODYATTACK30 杉本				
			19:30-19:45		スタンダードカスタム 藤江	EARTH YOGA45 小角		LES MILLS BODYATTACK				
	19:45-20:15	19:45-20:15	美腹 杉本	LES MILLS BODYCOMBAT			19:45-20:00	19:45-20:30				
20:00	スタンダードカスタム 藤江	BODYCOMBAT30 小角	20:00-20:30	20:00-20:45		EARTH	体幹バランス 石田	BODYCOMBAT45 澤江				
		LES MILLS BODYCOMBAT	POWERMOVE 杉本	EARTH YOGA45 小角	20:15-20:30	20:15-21:00	20:15-20:30	LES MILLS BODYCOMBAT				
	20:30-21:00	20:30-21:00			美尻・美脚 澤江	BODYCOMBAT45 藤江	美背 石田					
	POWERMOVE 松村	STRONG 30™ 石田		EARTH	20:45-21:00		20:45-21:15	20:45-21:15				
21:00		STRONG 30	21:00-21:30	21:00-21:30	美腹 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 杉本	STRONG30™ 石田				
	21:15-21:30	21:15-22:00	クロスファイト 石田	BODYATTACK30 杉本	21:15-21:45	21:15-21:45		STRONG NATION				
	美尻・美脚 松村	BODYCOMBAT45 藤江		LES MILLS BODYATTACK	POWERMOVE 藤江	VIPR 澤江	21:30-22:00	21:30-22:00				
	21:45-22:00		21:45-22:00	21:45-22:15			POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT30 杉本				
22:00	美腹 松村	LES MILLS BODYCOMBAT	体幹バランス 石田	BODYCOMBAT30 小角	22:00-22:15			LES MILLS BODYCOMBAT				
				LES MILLS BODYCOMBAT	美背 藤江							

気になる方は
スタンプ☺
☎0776-26-2905

→
LINE

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
・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

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型トレーニング