

AUBE FOR ONE グループエクササイズ

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

	11/3(月祝)		11/4(火)		11/6(木)		11/7(金)		11/8(土)		11/9(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 松村		体幹バランス 澤江		ストレッチ 山形		体幹バランス 石田		ストレッチ 石田		体幹バランス 山形	
10:00	10:00-10:15		10:00-10:30		10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15		10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	
	美背 松村		スタンダードカスタム 松村		スタンダードカスタム 山形	BODYATTACK30 杉本	美尻・美脚 松村		美腹 石田	BODYCOMBAT45 小角	美背 松村	
	10:30-11:00	10:30-11:30				LesMILLS BODYATTACK	10:30-10:45	10:30-11:15	10:30-10:45	LesMILLS BODYCOMBAT	10:30-11:00	10:30-11:30
11:00	スタンダードカスタム 澤江	BODYATTACK60 小角	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	美背 松村	BODYCOMBAT45 石田	美尻・美脚 石田	LesMILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 松村	BODYCOMBAT60 石田
	POWERMOVE 藤江		BODYCOMBAT30 澤江	美尻・美脚 小角	BODYCOMBAT30 山形	11:00-11:15	11:00-11:30	POWERMOVE 小角	STRONG30 石田	11:15-11:30		
	11:15-11:30	LesMILLS BODYATTACK	11:30-11:45		11:30-11:45		ストレッチ 山形	LesMILLS BODYCOMBAT		STRONG 60	美尻・美脚 松村	LesMILLS BODYCOMBAT
12:00	美尻・美脚 藤江		美尻・美脚 松村		体幹バランス 山形		11:30-11:45		美腹 山形			
13:00									KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:30 小角・藤江			
	13:30-13:45			13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45			13:30-13:45		
	ストレッチ 松村		13:45-14:00	STRONG30 杉本	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 小角	ストレッチ 松村			ストレッチ 松村		
14:00	14:00-14:15		ストレッチ 山形	STRONG 60		LesMILLS BODYCOMBAT	14:00-14:30	14:00-14:30			14:00-14:15	
	美腹 松村		14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 山形		14:30-15:15	14:30-14:45	
	14:30-14:45		美背 小角	BODYCOMBAT45 藤江	クロスファイト 山形	STRONG30 杉本		LesMILLS BODYCOMBAT		EARTH YOGA45 杉本	美尻・美脚 松村	
15:00	美尻・美脚 松村		14:45-15:00			STRONG 60	14:45-15:00	14:45-15:30			15:00-15:15	
	15:00-15:15		美腹 小角	LesMILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	美背 澤江	EARTH YOGA45 杉本	15:00-15:15		15:00-15:15	
	体幹バランス 澤江		15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 石田	VIPR 澤江	15:15-15:30		美背 小角	EARTH YOGA 小角	体幹バランス 松村	
16:00	15:30-16:00	15:30-16:15	スタンダードカスタム 澤江	BODYATTACK30 山形		VIPR	美尻・美脚 小角	EARTH YOGA 小角	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:15
	POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT45 藤江		LesMILLS BODYATTACK	15:45-16:00		15:45-16:00		POWERMOVE 小角	BODYCOMBAT30 藤江	POWERMOVE 澤江	STRONGNATION 杉本
		LesMILLS BODYCOMBAT			美背 松村		美腹 小角			LesMILLS BODYCOMBAT		STRONG NATION
17:00							16:15-16:30		16:15-16:30			
							体幹バランス 澤江		美腹 杉本			
	17:15-17:45										17:15-17:45	
18:00	スタンダードカスタム 澤江										スタンダードカスタム 杉本	
	18:00-18:15				18:15-18:30				18:15-18:30		18:00-18:15	
19:00	美腹 澤江				ストレッチ 藤江				美尻・美脚 澤江		美腹 石田	
			18:30-18:45			18:45-19:15			18:45-19:15	18:45-19:15		
			美尻・美脚 藤江									
20:00			19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:15	BODYCOMBAT30 小角	19:00-19:15	19:00-19:30	スタンダードカスタム 藤江	BODYATTACK30 杉本	気になる方は スタンプ☺ → ☎0776-26-2905	
			美背 小角	BODYCOMBAT45 石田	体幹バランス 石田	LesMILLS BODYCOMBAT	ストレッチ 小角	VIPR 杉本		LesMILLS BODYATTACK		
	19:30-19:45		美腹 山形	LesMILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 松村	VIPR 藤江	19:45-20:15	19:45-20:15	美腹 藤江			
21:00			20:00-20:30	20:00-20:30		VIPR	スタンダードカスタム 小角	BODYCOMBAT30 藤江			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
			クロスファイト 小角	BODYATTACK30 杉本	20:15-20:30	20:15-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	クロスファイト 澤江	BODYATTACK30 小角		
	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:00	20:45-21:00	美尻・美脚 澤江	BODYCOMBAT45 石田						
22:00	POWERMOVE 石田	VIPR 山形	美腹 杉本	LesMILLS BODYCOMBAT	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 澤江		
		VIPR	21:30-21:45	21:30-22:00	POWERMOVE 松村	STRONG30 杉本	POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 澤江				
	体幹バランス 石田	BODYCOMBAT30 小角		LesMILLS BODYCOMBAT	22:00-22:15		22:00-22:15					

AUBE FOR ONE グループエクササイズ

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

	11/10(月)		11/11(火)		11/13(木)		11/14(金)		11/15(土)		11/16(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 小角		体幹バランス 澤江		ストレッチ 藤江		体幹バランス 山形		ストレッチ 藤江		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	10:00-10:30	10:00-10:15		10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15		
	スタンダードカスタム 松村	BODYCOMBAT30 小角	スタンダードカスタム 澤江		スタンダードカスタム 藤江	ViPR 杉本	美尻・美脚 石田		美腹 杉本	BODYCOMBAT45 藤江	美背 澤江		
		LES MILLS BODYCOMBAT				ViPR	10:30-10:45	10:30-11:15	10:30-10:45	LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-11:00	10:30-11:30	
11:00	10:45-11:00	10:45-11:30	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	美背 石田	BODYCOMBAT45 山形	美尻・美脚 杉本	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 山形	BODYATTACK60 澤江	
	美腹 松村	EARTH YOGA45 杉本	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 澤江	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30			
	11:15-11:30			LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	ストレッチ 石田	LES MILLS BODYCOMBAT	POWERMOVE 石田	BODYATTACK30 杉本	11:15-11:30		
	美背 松村	EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		11:30-11:45			LES MILLS BODYATTACK	美尻・美脚 松村	LES MILLS BODYATTACK	
			美尻・美脚 松村		体幹バランス 山形		美腹 石田						
12:00													
13:00									KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:30 小角・藤江				
				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	13:45-14:00	BODYATTACK30 澤江	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 小角	ストレッチ 藤江				ストレッチ 藤江		
14:00	美腹 石田	EARTH YOGA45 杉本	ストレッチ 山形	LES MILLS BODYATTACK		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 澤江	BODYCOMBAT30 石田			美腹 藤江		
	美背 石田	EARTH	美背 松村	BODYCOMBAT45 藤江	クロスファイト 山形	BODYATTACK30 杉本		LES MILLS BODYCOMBAT		14:30-15:15	14:30-14:45		
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00			LES MILLS BODYATTACK	14:45-15:00	14:45-15:30		EARTH YOGA45 杉本	美尻・美脚 松村		
15:00	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 杉本	美腹 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	美背 松村	EARTH YOGA45 小角	15:00-15:15		15:00-15:15		
		LES MILLS BODYATTACK	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 澤江	ViPR 石田	15:15-15:30		美背 石田	EARTH	体幹バランス 松村		
	15:30-15:45	15:30-16:00	スタンダードカスタム 山形	ViPR 小角		ViPR	美尻・美脚 澤江	EARTH	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:15	
	体幹バランス 山形	BODYCOMBAT30 小角		ViPR	15:45-16:00		15:45-16:00		POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 小角	POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT45 山形	
16:00		LES MILLS BODYCOMBAT	16:00-16:15		美背 松村		美腹 山形			LES MILLS BODYCOMBAT			
	16:15-16:30		美尻・美脚 杉本		16:15-16:30		16:15-16:30		16:15-16:30			LES MILLS BODYCOMBAT	
	美尻・美脚 杉本				美腹 澤江		体幹バランス 山形		美腹 藤江				
17:00	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45 藤江・山形						KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45 杉本・藤江				17:15-17:45		
											スタンダードカスタム 松村		
			18:00							18:15-18:30		18:15-18:30	
		18:30-18:45		ストレッチ 石田				美尻・美脚 石田		美腹 松村			
			美尻・美脚 松村			18:45-19:15			18:45-19:15	18:45-19:15			
19:00	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:15	BODYCOMBAT30 山形	19:00-19:15	19:00-19:30	スタンダードカスタム 小角	STRONG30 石田	気になる方は スタンプ☺ → ☎0776-26-2905 		
	POWERMOVE 藤江	STRONG30 石田	美背 松村	BODYCOMBAT45 小角	体幹バランス 石田	LES MILLS BODYCOMBAT	ストレッチ 澤江	ViPR 杉本		STRONG®			
		STRONG®	19:30-19:45	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 小角	STRONG30 石田	19:45-20:15	19:45-20:15	美腹 小角				
20:00	体幹バランス 山形	BODYCOMBAT45 藤江	20:00-20:30	20:00-20:30		STRONG®	スタンダードカスタム 松村	BODYCOMBAT30 小角	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		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		
	20:15-20:30	LES MILLS BODYCOMBAT	クロスファイト 杉本	BODYATTACK30 山形	20:15-20:30	20:15-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00					
	美背 山形	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:00	BODYCOMBAT45 澤江	クロスファイト 藤江	STRONG30 澤江					
21:00	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 山形	POWERMOVE 藤江	ViPR 杉本	美腹 松村	LES MILLS BODYCOMBAT		STRONG®					
		LES MILLS BODYCOMBAT		ViPR	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45					
	21:30-21:45	21:30-22:15	21:30-21:45	21:30-22:00	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 小角	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 藤江					
	美腹 石田	EARTH YOGA45 藤江	体幹バランス 小角	BODYCOMBAT30 山形		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT					
22:00	22:00-22:15			LES MILLS BODYCOMBAT	22:00-22:15		22:00-22:15						
	美尻・美脚 山形	EARTH			美背 松村		美腹 松村						