

AUBE FOR ONE グループエクササイズ

※スタッフや祝日の関係で変更になる場合がございます

	2/16(月)		2/17(火)		2/19(木)		2/20(金)		2/21(土)		2/22(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		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 藤江		ストレッチ 石田		体幹バランス 松村	
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 小角	BODYCOMBAT30 山形	スタンダードカスタム 澤江		スタンダードカスタム 藤江	STRONG30 杉本	美尻・美脚 藤江		美腹 杉本	BODYCOMBAT45 石田	美背 松村	
	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 澤江	BODYCOMBAT45 藤江	美尻・美脚 杉本	10:30-11:00	10:30-11:30	
11:00	美腹 山形	EARTH YOGA45 小角	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 澤江	美尻・美脚 杉本	BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15		POWERMOVE 石田	BODYATTACK30 杉本	11:15-11:30	BODYATTACK60 小角
	11:15-11:30	© EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		11:30-11:45			LESMILLS BODYATTACK	美尻・美脚 石田	LesMills BODYATTACK
	美背 山形		美尻・美脚 松村		体幹バランス 杉本		美腹 澤江					
12:00												
13:00												
					13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45			KIDS SCHOOL	
	13:45-14:00	13:45-14:30	13:45-14:00	BODYATTACK30 杉本	スタンダードカスタム 小角	BODYCOMBAT30 澤江	ストレッチ 澤江		13:00-14:30	杉本・山形	13:30-13:45	
14:00	美腹 小角	EARTH YOGA45 杉本	ストレッチ 山形	LesMills BODYATTACK		LesMills 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 小角	BODYCOMBAT30 澤江			美腹 松村	
	美背 小角	© EARTH	美背 山形	BODYCOMBAT45 石田	クロスファイト 澤江	BODYATTACK30 杉本		LES MILLS BODYCOMBAT			14:30-15:15	14:30-14:45
15:00	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
	POWERMOVE 松村	STRONG30 石田	美腹 小角	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	美背 松村	EARTH YOGA45 藤江	15:00-15:15		15:00-15:15	
	STRONG30		15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 松村	ViPR 山形	15:15-15:30	ViPR 山形	美背 澤江	© EARTH	体幹バランス 小角	
16:00	15:30-15:45	15:30-16:00	スタンダードカスタム 藤江	ViPR 澤江			15:45-16:00	15:45-16:00	POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT30 山形	15:30-16:00	15:30-16:15
	体幹バランス 松村	BODYCOMBAT30 小角			16:00-16:15		美腹 澤江			POWERMOVE 小角		BODYCOMBAT45 石田
		LesMills BODYCOMBAT			16:15-16:30		美背 松村					LesMills BODYCOMBAT
17:00	16:15-16:30		美尻・美脚 石田				16:15-16:30					
	美尻・美脚 藤江						16:15-16:30					
18:00												
19:00	19:00-19:30	19:00-19:30	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 杉本	BODYCOMBAT30 澤江		
	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 杉本	美背 藤江	BODYCOMBAT45 山形	体幹バランス 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	ストレッチ 杉本	ViPR 山形		LesMills BODYCOMBAT		
		LES MILLS BODYATTACK	19:30-19:45		19:30-20:00	19:30-20:00		ViPR 山形	19:30-19:45		0776-26-2905	
20:00	19:45-20:00	19:45-20:30	美腹 藤江	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 松村	BODYATTACK30 山形	19:45-20:15	19:45-20:15	美腹 澤江			
	体幹バランス 藤江	BODYCOMBAT45 石田		20:00-20:30	20:00-20:30		20:00-20:30	20:00-21:00	スタンダードカスタム 杉本	BODYCOMBAT30 小角		
	20:15-20:30		クロスファイト 石田	BODYATTACK30 小角	20:15-20:30	20:15-21:00	美尻・美脚 小角	BODYCOMBAT45 藤江	20:30-21:00	LES MILLS BODYCOMBAT		
21:00	美背 松村	LES MILLS BODYCOMBAT					20:45-21:00	20:45-21:00	クロスファイト 山形	STRONG30 杉本		
	20:45-21:15	20:45-21:15		20:45-21:15	20:45-21:15		20:45-21:00	20:45-21:00	STRONG30	美腹 澤江		
	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 藤江	POWERMOVE 澤江	ViPR 石田		LES MILLS BODYCOMBAT						
22:00	21:30-21:45	21:30-22:15	21:30-21:45	21:30-22:00	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 山形		
	美腹 石田	EARTH YOGA45 藤江	体幹バランス 小角	BODYCOMBAT30 藤江		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT				
	22:00-22:15				22:00-22:15		22:00-22:15		美腹 松村			
22:00	美尻・美脚 石田	© EARTH							美腹 松村			

気になる方は →
スタンプ④
0776-26-2905



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
- ・サンダーバックを取り入れた格闘型トレーニング

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。エネルギーをもたらす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
・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、初めての方にもオススメなヨガ。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

※スタッフや祝日の関係で変更になる場合がございます

	2/23(月・祝)	2/24(火)	2/26(木)	2/27(金)	2/28(土)	3/1(日)				
	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
	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		体幹バランス 松村		ストレッチ 石田		体幹バランス 松村		ストレッチ 藤江	
10:00	10:00-10:15		10:00-10:30		10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15		10:00-10:45	10:00-10:15
	美背 藤江		スタンダードカスタム 澤江		スタンダードカスタム 石田	ViPR 杉本	美尻・美脚 松村		美腹 小角	BODYCOMBAT45
	10:30-11:00	10:30-11:30	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	美背 松村	BODYCOMBAT45	10:30-10:45	10:30-11:00
11:00	スタンダードカスタム 藤江	BODYCOMBAT60 石田	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 澤江	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT30 石田	11:00-11:15	小角	美尻・美脚 小角	BODYCOMBAT
	11:15-11:30		LESMILLS BODYCOMBAT	11:30-11:45	11:30-11:45	LESMILLS BODYCOMBAT	ストレッチ 松村	LESMILLS BODYCOMBAT	11:00-11:30	11:00-11:30
	美尻・美脚 藤江		美尻・美脚 藤江		体幹バランス 山形		美腹 松村	POWERMOVE 藤江	STRONG30 澤江	11:15-11:30
12:00										
13:00									KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:30 藤江・山形	
	13:30-13:45		13:30-14:00		13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45	ストレッチ 石田		13:30-13:45
	ストレッチ 松村		BODYATTACK30 杉本	スタンダードカスタム 小角	BODYCOMBAT30 石田	LESMILLS BODYCOMBAT	14:00-14:30	14:00-14:30		ストレッチ 杉本
14:00	14:00-14:15		ストレッチ 山形	LESMILLS BODYATTACK		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 小角	BODYCOMBAT30 石田・澤江		美腹 澤江
	14:30-14:45		美背 山形	BODYCOMBAT45	クロスファイト 小角	STRONG30 杉本	STRONG30	LESMILLS BODYCOMBAT		14:30-15:15
15:00	美尻・美脚 松村		14:45-15:00				14:45-15:00	14:45-15:30		POWERMOVE 澤江
	15:00-15:15		美腹 松村	LESMILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	美背 松村	EARTH YOGA45	15:00-15:15	
	体幹バランス 松村		15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 澤江	ViPR 山形	15:15-15:30	杉本	美背 澤江	UNIVERSAL YOGA EARTH
16:00	15:30-16:00	15:30-16:15	スタンダードカスタム 石田	STRONG30 澤江		ViPR	美尻・美脚 澤江	UNIVERSAL YOGA EARTH	15:30-16:00	15:30-16:00
	POWERMOVE 藤江	STRONGNATION	STRONG30	STRONG30	15:45-16:00		15:45-16:00		POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT30 山形
		STRONG NATION	16:00-16:15		美背 杉本		美腹 石田			LesMILLS BODYCOMBAT
17:00		STRONG	美尻・美脚 石田		16:15-16:30		16:15-16:30		16:15-16:30	
					美腹 松村		体幹バランス 松村		美腹 藤江	
	17:15-17:45									
18:00		18:00-18:15			18:15-18:30					
	美腹 松村				ストレッチ 杉本				18:15-18:30	
			18:30-18:45						美尻・美脚 山形	
19:00		美尻・美脚 杉本			18:45-19:15				18:45-19:15	18:45-19:15
		19:00-19:15	19:00-19:45		19:00-19:15	BODYCOMBAT30 藤江	19:00-19:15	19:00-19:30	スタンダードカスタム 山形	STRONG30 小角
	美背 杉本	BODYCOMBAT45	体幹バランス 小角	石田	LESMILLS BODYCOMBAT	ストレッチ 石田	ViPR 山形		STRONG30	
20:00	19:30-19:45		19:30-20:00		19:30-20:00		ViPR		19:30-19:45	
	美腹 藤江	LESMILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 藤江		STRONG30 小角	19:45-20:15	19:45-20:15		美腹 山形	
	20:00-20:30	20:00-20:30			STRONG30	スタンダードカスタム 藤江	BODYCOMBAT30 澤江			
21:00	クロスファイト 小角	BODYATTACK30 山形	20:15-20:30	20:15-21:00	美尻・美脚 松村	BODYCOMBAT45	20:30-21:00	20:30-21:00	LESMILLS BODYCOMBAT	
	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:00		クロスファイト 藤江	STRONG30 石田・杉本・澤江	STRONG30	STRONG30		
	POWERMOVE 石田	ViPR 杉本	美腹 松村	LESMILLS BODYCOMBAT					STRONG30	
22:00	21:30-21:45	21:30-22:00	POWERMOVE 澤江	ViPR 藤江	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	LESMILLS BODYCOMBAT	
	体幹バランス 石田	BODYCOMBAT30 小角		ViPR						
		LESMILLS BODYCOMBAT	22:00-22:15		美背 松村		美腹 澤江			

気になる方は
→
スタンプ④

0776-26-2905



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。エネルギーをもたらす音楽に合わせて、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、初めての方にもオススメなヨガ。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