


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

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	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		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		体幹バランス 松村	
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 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 藤江	美背 松村	
	10:30-11:00	10:30-11:30				ViPR	10:30-10:45	10:30-11:15	10:30-10:45		10:30-11:00	10:30-11:30
	スタンダードカスタム 藤江	BODYCOMBAT60 石田	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	美背 松村	BODYCOMBAT45 小角	美尻・美脚 小角	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 杉本	BODYCOMBAT60 澤江
11:00	11:15-11:30		POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 澤江	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT30 石田	11:00-11:15		11:00-11:30	11:00-11:30		
	美尻・美脚 藤江	LES MILLS BODYCOMBAT	11:30-11:45		11:30-11:45		ストレッチ 松村	LES MILLS BODYCOMBAT	POWERMOVE 藤江	STRONG30 澤江	11:15-11:30	
			美尻・美脚 藤江		体幹バランス 山形		11:30-11:45			STRONG	美尻・美脚 杉本	LES MILLS BODYCOMBAT
							美腹 松村					
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				13:30-13:45	
	ストレッチ 松村		13:45-14:00	BODYATTACK30 杉本	スタンダードカスタム 小角	BODYCOMBAT30 石田	ストレッチ 石田				ストレッチ 杉本	
14:00	14:00-14:15		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	
	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・藤江			美腹 澤江	
	14:30-14:45		美背 山形	BODYCOMBAT45 藤江	クロスファイト 小角	STRONG30 杉本		LES MILLS BODYCOMBAT		14:30-15:15	14:30-15:00	
	美尻・美脚 松村		14:45-15:00			STRONG	14:45-15:00	14:45-15:30		EARTH YOGA45 小角	POWERMOVE 澤江	
15:00	15:00-15:15		美腹 松村	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	美背 松村	EARTH YOGA45 杉本	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		美背 澤江	EARTH		
	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	EARTH	15:30-16:00	15:30-16:00		
	POWERMOVE 藤江	STRONGNATION 石田		STRONG	15:45-16:00		15:45-16:00		POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT30 山形		
16:00		STRONG	16:00-16:15		美背 杉本		美腹 石田		16:15-16:30	LES MILLS BODYCOMBAT		
			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			
17:00	17:15-17:45						KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45 小角・杉本					
	スタンダードカスタム 松村											
18:00	18:00-18:15				18:15-18:30				18:15-18:30			
	美腹 松村		18:30-18:45		ストレッチ 杉本				美尻・美脚 山形			
			美尻・美脚 杉本			18:45-19:15			18:45-19:15	18:45-19:15		
19:00			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	気になる方は スタンプ☺ → ☎0776-26-2905 	
			美背 杉本	BODYCOMBAT45 石田	体幹バランス 小角	LES MILLS BODYCOMBAT	ストレッチ 石田	ViPR 山形		STRONG		
			19:30-19:45	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 藤江	STRONG30 小角	19:45-20:15	19:45-20:15	19:30-19:45			
			美腹 藤江						美腹 山形			
20:00	20:00-20:30		20:00-20:30		20:15-20:30		20:30-21:00	20:30-21:00	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	
	クロスファイト 小角	BODYATTACK30 山形	美尻・美脚 松村	BODYCOMBAT45 澤江	クロスファイト 藤江	STRONG30 石田・杉本・澤江						
	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:00			STRONG						
	POWERMOVE 石田	ViPR 杉本	美腹 松村	LES MILLS BODYCOMBAT								
21:00					21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45				
	21:30-21:45	21:30-22:00	POWERMOVE 澤江	ViPR 藤江	POWERMOVE 杉本	BODYCOMBAT30 石田・藤江・山形						
22:00	体幹バランス 石田	BODYCOMBAT30 小角										
		LES MILLS BODYCOMBAT	22:00-22:15		22:00-22:15		22:00-22:15					
			美背 松村		美腹 澤江							