

# AUBE FOR ONE グループエクササイズ

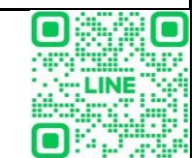
1.3.5 週目

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

	3/9(月)		3/10(火)		3/12(木)		3/13(金)		3/14(土)		3/15(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 小角		9:30-9:45 体幹バランス 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		9:30-9:45 ストレッチ 澤江		9:30-9:45 体幹バランス 杉本	
10:00	10:00-10:30 スタンダードカスタム 松村	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 小角	10:00-10:30 スタンダードカスタム 松村		10:00-10:30 スタンダードカスタム 藤江	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 澤江	10:00-10:15 美尻・美脚 松村		10:00-10:15 美腹 松村	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江	10:00-10:15 美背 杉本	
11:00	10:45-11:00 美腹 松村	10:45-11:30 EARTH YOGA45 小角	10:45-11:00 美背 松村	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 山形	10:45-11:00 美尻・美脚 藤江		10:30-11:00 POWERMOVE 松村	10:30-11:15 BODYCOMBAT45 小角	10:30-10:45 美尻・美脚 松村	11:00-11:30 STRONG30 <sup>TM</sup> 杉本	10:30-11:00 スタンダードカスタム 澤江	10:30-11:30 BODYCOMBAT60 山形
12:00												
13:00						13:30-14:00 BODYCOMBAT30 藤江	13:30-13:45 ストレッチ 藤江		KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15 小角・杉本		13:30-13:45 ストレッチ 澤江	
14:00	14:15-14:30 美背 杉本	14:45-15:15	14:15-14:30 美背 杉本	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 澤江	14:15-14:45 スタンダードカスタム 藤江	14:15-14:45 BODYATTACK 山形	14:00-14:30 POWERMOVE 山形	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 藤江			14:30-14:45 美尻・美脚 松村	14:30-15:15 EARTH YOGA45 杉本
15:00	14:45-15:15 POWERMOVE 山形	15:30-16:00 BODYATTACK30 小角	14:45-15:00 美腹 杉本	15:15-15:45 BODYCOMBAT 藤江	15:00-15:15 美尻・美脚 松村	15:30-15:45 美背 松村	15:15-15:30 美尻・美脚 松村	14:45-15:00 EARTH YOGA45 藤江	15:00-15:15 美背 松村	15:30-16:00 EARTH 小角	15:00-15:15 美背 松村	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角
16:00	16:15-16:30 美尻・美脚 松村	16:00-16:15 BODYCOMBAT30 藤江	16:00-16:15 美尻・美脚 小角		16:00-16:15 美腹 松村		15:45-16:00 美腹 山形		16:15-16:30 美腹 澤江			
17:00	KIDS SCHOOL 17:15-18:30 杉本・藤江							KIDS SCHOOL 17:15-18:30 藤江・山形				
18:00			18:30-18:45 美尻・美脚 小角		18:30-18:45 美背 松村							
19:00	19:00-19:30 POWERMOVE 山形	19:00-19:30 STRONG30 <sup>TM</sup> 杉本	19:00-19:15 美背 杉本	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 藤江	19:00-19:15 体幹バランス 松村	19:30-19:45 美尻・美脚 澤江	19:00-19:30 スタンダードカスタム 藤江	19:00-19:30 BODYATTACK30 小角	19:45-20:00 POWERMOVE 藤江	19:45-20:15 BODYCOMBAT30 山形		
20:00	19:45-20:00 体幹バランス 杉本	19:45-20:30 BODYCOMBAT45 山形	19:30-19:45 美腹 杉本	20:00-20:30 BODYATTACK30 杉本	20:00-20:15 美腹 澤江	20:30-21:00 スタンダードカスタム 松村	19:45-20:15 POWERMOVE 藤江	19:45-20:15 BODYCOMBAT30 山形	20:15-20:30 美背 藤江	20:30-21:15 EARTH YOGA45 藤江		
21:00	20:45-21:15 スタンダードカスタム 杉本	20:45-21:15 BODYCOMBAT30 藤江	20:45-21:15 POWERMOVE 小角	20:45-21:15 VIPR 藤江	21:15-21:45 POWERMOVE 山形	21:15-21:45 BODYCOMBAT30 澤江						
22:00	21:30-21:45 美腹 杉本	21:30-21:45 BODYCOMBAT30 藤江	21:30-21:45 体幹バランス 藤江	21:30-22:00 BODYCOMBAT30 小角	22:00-22:15 美背 松村							

気になる方は  
スタンプ☺  
☎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

# 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

	3/16(月)		3/17(火)		3/19(木)		3/20(金・祝)		3/21(土)		3/22(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 体幹バランス 山形		9:30-9:45 体幹バランス 松村		9:30-9:45 ストレッチ 小角		9:30-9:45 体幹バランス 小角		9:30-9:45 ストレッチ 藤江		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 杉本	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 山形	10:00-10:30 スタンダードカスタム 松村		10:00-10:30 スタンダードカスタム 小角	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 藤江	10:00-10:15 美背 山形		10:00-10:15 美腹 小角	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江	10:00-10:15 美背 杉本	
11:00	10:45-11:00 美腹 山形	10:45-11:30 EARTH YOGA45 杉本	10:45-11:00 美背 松村	10:45-11:15 BODYCOMBAT30 澤江	10:45-11:00 美尻・美脚 小角		10:30-11:00 スタンダードカスタム 山形		10:30-10:45 美尻・美脚 小角	10:30-11:30 BODYCOMBAT60 小角	10:30-11:00 スタンダードカスタム 杉本	10:30-11:30 BODYCOMBAT60 藤江
12:00												
13:00						13:30-14:00 BODYCOMBAT30 小角	13:30-13:45 ストレッチ 小角				13:30-13:45 ストレッチ 藤江	
14:00	14:15-14:30 美背 松村	14:45-15:15	14:15-14:30 美背 松村	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 澤江	14:15-14:45 スタンダードカスタム 山形	14:15-14:45 ViPR 澤江	14:30-15:00 POWERMOVE 山形	14:30-14:45 美尻・美脚 澤江			14:30-15:15 EARTH YOGA45 藤江	14:30-15:00 POWERMOVE 杉本
15:00	15:30-15:45 体幹バランス 松村	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形	15:15-15:45 美腹 杉本	15:15-15:45 BODYATTACK30 山形	15:00-15:15 美尻・美脚 松村			15:00-15:15 美背 小角	15:30-16:00 POWERMOVE 藤江	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角		
16:00	16:15-16:30 美尻・美脚 松村		16:00-16:15 美尻・美脚 澤江		16:00-16:15 美腹 松村				16:15-16:30 美腹 澤江			
17:00												
18:00			18:30-18:45 美尻・美脚 杉本		18:30-18:45 美背 山形							
19:00	19:45-20:00 POWERMOVE 小角	19:00-19:30 BODYATTACK30 澤江	19:00-19:15 美背 澤江	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 藤江	19:00-19:15 体幹バランス 松村	19:30-20:15						
20:00	20:15-20:30 美背 澤江	20:45-21:15 BODYCOMBAT45 小角	20:00-20:30 クロスファイト 山形	20:00-20:30 BODYATTACK30 杉本	20:00-20:15 美腹 松村	20:30-21:00 BODYCOMBAT						
21:00	21:30-21:45 美腹 小角	20:45-21:15 BODYCOMBAT30 澤江	20:45-21:15 POWERMOVE 杉本	20:45-21:15 ViPR 藤江	21:15-21:45 POWERMOVE 澤江	21:15-21:45 BODYCOMBAT30 藤江						
22:00					22:00-22:15 美背 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型トレーニング

気になる方は  
 スタンプ☺  
 ☎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ネルギーワークアウト。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