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

	1/12(月祝) 4階 OUTRACE	1/12(月祝) 5階 EARNEST	1/13(火) 4階 OUTRACE	1/13(火) 5階 EARNEST	1/15(木) 4階 OUTRACE	1/15(木) 5階 EARNEST	1/16(金) 4階 OUTRACE	1/16(金) 5階 EARNEST	1/17(土) 4階 OUTRACE	1/17(土) 5階 EARNEST	1/18(日) 4階 OUTRACE	1/18(日) 5階 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　山形		体幹バランス　山形		ストレッチ　小角		体幹バランス　松村		ストレッチ　澤江		体幹バランス　藤江	
10:00	10:00-10:15		10:00-10:30		10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15		10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	
	美背　山形		スタンダードカスタム　藤江		スタンダードカスタム　杉本	ViPR　小角	美尻･美脚　松村		美腹　小角	BODYCOMBAT45 山形	美背　藤江	
	10:30-11:00	10:30-11:30					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　松村	BODYATTACK60 杉本	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	美背　松村	BODYCOMBAT45 山形	美尻･美脚　小角		スタンダードカスタム　山形	BODYCOMBAT60 藤江
11:00			POWERMOVE　藤江	BODYCOMBAT30　山形	美尻･美脚　杉本	BODYCOMBAT30　澤江	11:00-11:15		11:00-11:30	11:00-11:30		
	11:15-11:30						ストレッチ　松村		POWERMOVE　山形	BODYATTACK30　澤江	11:15-11:30	
	美尻･美脚　松村		11:30-11:45		11:30-11:45		11:30-11:45				美尻･美脚　石田	
			美尻･美脚　石田		体幹バランス　杉本		美腹　山形					
12:00												
13:00									KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:30 杉本･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　山形		13:45-14:00	BODYATTACK30　杉本	スタンダードカスタム　山形	BODYCOMBAT30　小角	ストレッチ　小角				ストレッチ　藤江	
14:00	14:00-14:15		ストレッチ　澤江				14:00-14:30	14:00-14:30			14:00-14:15	
	美腹　山形		14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE　松村	BODYCOMBAT30　石田			美腹　山形	
	14:30-14:45		美背　山形	BODYCOMBAT45 石田	クロスファイト　澤江	BODYATTACK30　杉本				14:30-15:15	14:30-14:45	
	美尻･美脚　杉本		14:45-15:00				14:45-15:00	14:45-15:30		EARTH YOGA45 藤江	美尻･美脚　山形	
15:00	15:00-15:15		美腹　松村		15:00-15:15	15:00-15:30	美背　松村	EARTH YOGA45 杉本	15:00-15:15		15:00-15:15	
	体幹バランス　杉本		15:15-15:45	15:15-15:45	美尻･美脚　松村	ViPR　石田	15:15-15:30		美背　松村		体幹バランス　藤江	
	15:30-16:00	15:30-16:15	スタンダードカスタム　澤江	ViPR　藤江			美尻･美脚　山形		15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:15
	POWERMOVE　松村	BODYCOMBAT45 山形			15:45-16:00		15:45-16:00		POWERMOVE　澤江	BODYCOMBAT30　小角	POWERMOVE　山形	STRONGNATION 石田
16:00			16:00-16:15		美背　山形		美腹　山形					
			美尻･美脚　小角		16:15-16:30		16:15-16:30		16:15-16:30			
					美腹　松村		体幹バランス　石田		美腹　山形			
17:00												
	17:15-17:45						KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45 藤江　･山形				17:15-17:45	
	スタンダードカスタム　松村										スタンダードカスタム　山形	
18:00	18:00-18:15										18:00-18:15	
	美腹　松村				18:15-18:30				18:15-18:30		美腹　山形	
			18:30-18:45		ストレッチ　澤江				美尻･美脚　藤江			
			美尻･美脚　石田			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　山形	19:00-19:15	19:00-19:30	スタンダードカスタム　松村	STRONG30　杉本		
			美背　石田	BODYCOMBAT45 澤江	体幹バランス　石田		ストレッチ　石田	ViPR　藤江				
			19:30-19:45		19:30-20:00	19:30-20:00			19:30-19:45			
			美腹　松村		スタンダードカスタム　藤江	STRONG30　石田	19:45-20:15	19:45-20:15	美腹　松村			
20:00			20:00-20:30	20:00-20:30			スタンダードカスタム　杉本	BODYCOMBAT30　石田				
			クロスファイト　小角	BODYATTACK30　杉本	20:15-20:30	20:15-21:00						
					美尻･美脚　山形	BODYCOMBAT45 藤江	20:30-21:00	20:30-21:00				
			20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:00		クロスファイト　小角	STRONG30™　杉本				
21:00			POWERMOVE　松村	ViPR　澤江	美腹　松村							
					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　松村	BODYATTACK30　山形	POWERMOVE　藤江	BODYCOMBAT30　小角				
			体幹バランス　松村	BODYCOMBAT30　小角								
22:00					22:00-22:15		22:00-22:15					
					美背　松村		美腹　藤江					

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

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

1/19(月)

4階 OUTRACE
- 9:30-9:45 体幹バランス 石田
- 10:00-10:30 スタンダードカスタム 松村
- 10:45-11:00 美腹 松村
- 11:15-11:30 美背 石田
- 13:45-14:00 美腹 山形
- 14:15-14:30 美背 石田
- 14:45-15:15 POWERMOVE 藤江
- 15:30-15:45 体幹バランス 澤江
- 16:15-16:30 美尻・美脚 松村
- KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45 小角・山形
- 19:00-19:30 POWERMOVE 小角
- 19:45-20:00 体幹バランス 山形
- 20:15-20:30 美背 山形
- 20:45-21:15 スタンダードカスタム 澤江
- 21:30-21:45 美腹 澤江
- 22:00-22:15 美尻・美脚 澤江

5階 EARNEST
- 10:00-10:30 BODYCOMBAT30 石田
- 10:45-11:30 EARTH YOGA45 小角
- 13:45-14:30 EARTH YOGA45 杉本
- 14:45-15:15 BODYATTACK30 杉本
- 15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角
- 19:00-19:30 STRONG30 澤江
- 19:45-20:30 BODYCOMBAT45 藤江
- 20:45-21:15 BODYCOMBAT30 山形
- 21:30-22:15 EARTH YOGA45 藤江

1/20(火)

4階 OUTRACE
- 9:30-9:45 体幹バランス 松村
- 10:00-10:30 スタンダードカスタム 松村
- 10:45-11:15 POWERMOVE 松村
- 11:30-11:45 美尻・美脚 澤江
- 13:45-14:00 ストレッチ 藤江
- 14:15-14:30 美背 松村
- 14:45-15:00 美腹 石田
- 15:15-15:45 スタンダードカスタム 石田
- 16:00-16:15 美尻・美脚 松村
- 18:30-18:45 美尻・美脚 澤江
- 19:00-19:15 美背 山形
- 19:30-19:45 美腹 山形
- 20:00-20:30 クロスファイト 小角
- 20:45-21:15 POWERMOVE 石田
- 21:30-21:45 体幹バランス 石田

5階 EARNEST
- 10:45-11:15 BODYCOMBAT30 澤江
- 13:30-14:00 BODYATTACK30 杉本
- 14:15-15:00 BODYCOMBAT45 藤江
- 15:15-15:45 STRONG30 澤江
- 19:00-19:45 BODYCOMBAT45 石田
- 20:00-20:30 BODYATTACK30 山形
- 20:45-21:15 ViPR 藤江
- 21:30-22:00 BODYCOMBAT30 小角

1/22(木)

4階 OUTRACE
- 9:30-9:45 ストレッチ 藤江
- 10:00-10:30 スタンダードカスタム 藤江
- 10:45-11:00 美尻・美脚 山形
- 11:30-11:45 体幹バランス 山形
- 13:30-14:00 スタンダードカスタム 藤江
- 14:15-14:45 クロスファイト 石田
- 15:00-15:15 美尻・美脚 松村
- 15:45-16:00 美背 澤江
- 16:15-16:30 美腹 澤江
- 18:15-18:30 ストレッチ 小角
- 19:00-19:15 体幹バランス 松村
- 19:30-20:00 スタンダードカスタム 小角
- 20:15-20:30 美尻・美脚 小角
- 20:45-21:00 美腹 石田
- 21:15-21:45 POWERMOVE 松村
- 22:00-22:15 美背 松村

5階 EARNEST
- 10:00-10:30 BODYATTACK30 山形
- 10:45-11:15 BODYCOMBAT30 藤江
- 13:30-14:00 BODYCOMBAT30 小角
- 14:15-14:45 STRONG30 杉本
- 15:00-15:30 ViPR 山形
- 18:45-19:15 BODYCOMBAT30 石田
- 19:30-20:00 ViPR 杉本
- 20:15-21:00 BODYCOMBAT45 澤江
- 21:15-21:45 STRONG30 石田

1/23(金)

4階 OUTRACE
- 9:30-9:45 体幹バランス 石田
- 10:00-10:15 美尻・美脚 石田
- 10:30-10:45 美背 藤江 澤江
- 11:00-11:15 ストレッチ 澤江
- 11:30-11:45 美腹 澤江
- 13:30-13:45 ストレッチ 石田
- 14:00-14:30 POWERMOVE 小角
- 14:45-15:00 美背 松村
- 15:15-15:30 美尻・美脚 松村
- 15:45-16:00 美腹 石田
- 16:15-16:30 体幹バランス 澤江
- KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45 小角・藤江
- 19:00-19:15 ストレッチ 藤江
- 19:45-20:15 スタンダードカスタム 松村
- 20:30-21:00 クロスファイト 藤江
- 21:15-21:45 POWERMOVE 松村
- 22:00-22:15 美腹 松村

5階 EARNEST
- 10:30-11:15 BODYCOMBAT45 石田
- 14:00-14:30 BODYCOMBAT30 澤江
- 14:45-15:30 EARTH YOGA45 杉本
- 19:00-19:30 ViPR 杉本
- 19:45-20:15 BODYCOMBAT30 小角
- 20:30-21:00 BODYATTACK30 杉本
- 21:15-21:45 BODYCOMBAT30 藤江

1/24(土)

4階 OUTRACE
- 9:30-9:45 ストレッチ 澤江
- 10:00-10:15 美腹 藤江
- 10:30-10:45 美尻・美脚 藤江
- 11:00-11:30 POWERMOVE 澤江
- KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:30 小角・藤江
- 15:00-15:15 美背 石田
- 15:30-16:00 POWERMOVE 澤江
- 16:15-16:30 美腹 藤江
- 18:15-18:30 美尻・美脚 石田
- 18:45-19:15 スタンダードカスタム 石田
- 19:30-19:45 美腹 石田

5階 EARNEST
- 10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江
- 11:00-11:30 STRONG30 小角
- 14:30-15:15 EARTH YOGA45 小角
- 15:30-16:00 BODYCOMBAT30 石田
- 18:45-19:15 BODYATTACK30 小角

1/25(日)

4階 OUTRACE
- 9:30-9:45 体幹バランス 杉本
- 10:00-10:15 美背 杉本
- 10:30-11:00 スタンダードカスタム 松村
- 11:15-11:30 美尻・美脚 石田
- 13:30-13:45 ストレッチ 松村
- 14:00-14:15 美腹 松村
- 14:30-14:45 美尻・美脚 松村
- 15:00-15:15 体幹バランス 松村
- 15:30-16:00 POWERMOVE 山形
- 17:15-17:45 スタンダードカスタム 松村
- 18:00-18:15 美腹 松村

5階 EARNEST
- 10:30-11:30 BODYATTACK60 山形
- 15:30-16:15 BODYCOMBAT45 石田

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