

AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

	月		火		木		金		土		日				
	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト	ジム	アーネスト			
9:00	GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING				
	9:30-9:45	MORNING EARTH	9:15-9:30	Body-C	9:30-9:45	9:30-10:00	9:30-9:45	MORNING EARTH	9:15-9:45	9:15-9:30	9:30-9:45	MORNING EARTH			
	Dynamic-S		9:45-10:00	EARTH YOGA	Dynamic-S	VIPR	歪み改善		9:45-10:00	9:45-10:30	Body-C				
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	美尻・美脚		10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-10:30	美背	STRONGMATION OR BODYCOMBAT45	10:15-10:30	CUSTOMIZED-S	BODYCOMBAT45	10:00-10:15	10:00-11:00	
	POWERMOVE	VIPR	10:15-10:45	歪み改善	STRONG 30™	美背	BODYCOMBAT45	10:30-10:45	FAT-B	LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-10:45	STRONG 30™	10:30-10:45	STRONGMATION60 OR BODYCOMBAT60	
	10:45-11:00	10:45-11:15	STRONG 80	10:45-11:00	BODYCOMBAT45	11:00-11:15	STRONG LES MILLS BODYCOMBAT	10:45-11:15	STRONG 30™	10:45-11:15	CUSTOMIZED-S	STRONG 30™	11:00-11:30	STRONG LES MILLS BODYCOMBAT	
11:00	美尻・美脚	BODYCOMBAT30	11:00-11:15	11:00-11:30	FAT-B	LES MILLS BODYCOMBAT	11:00-11:15	11:00-11:30	POWERMOVE	STRONG 30™	11:15-11:30	STRONG 80	11:15-11:30	STRONG LES MILLS BODYCOMBAT	
	11:30-11:45	11:30-12:00	Dynamic-S	BODYCOMBAT30	11:15-11:45	11:15-11:45	美尻・美脚	VIPR	11:30-11:45	STRONG 30™	11:30-12:00	STRONG 80	11:30-12:00	歪み改善	VIPR
	美腹・腹筋	STRONG 30™	11:45-12:00	CUSTOMIZED-S			11:45-12:00	Dynamic-S	Body-C	EARTH YOGA					
13:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	
	Dynamic-S	EARTH YOGA	Body-C	VIPR	Dynamic-S	BODYCOMBAT30	Body-C	STRONG 30™	Dynamic-S	BODYCOMBAT30	CUSTOMIZED-S	STRONG 30™			
	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	14:15-14:30	14:15-14:45	
14:00	歪み改善	STRONG 30™	CUSTOMIZED	EARTH YOGA	美背	STRONG 30™	歪み改善	BODYCOMBAT30	美背	STRONG 30™	Body-C	BODYCOMBAT30			
	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:15	
	CUSTOMIZED	BODYCOMBAT30	美腹・腹筋	STRONG 30™	Body-C	VIPR	CUSTOMIZED	EARTH YOGA	FAT-B	EARTH YOGA	美腹・腹筋	EARTH YOGA	美腹・腹筋	STRONG 30™	
15:00	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	
	美背	VIPR	美尻・美脚	BODYCOMBAT30	CUSTOMIZED	EARTH YOGA	美腹・腹筋	CUSTOMIZED-S	美背	STRONG 30™	美尻・美脚	STRONG 30™	美背	STRONG 30™	
	16:30-16:45	16:30-16:45	16:30-16:45	Dynamic-S	16:30-16:45	Dynamic-S	Dynamic-S								
16:00	17:00-17:15	Dynamic-S	17:30-17:45	FAT-B	18:00-18:15	CUSTOMIZED-S									
	18:00-18:15	CUSTOMIZED-S													
	18:30-19:00	VIPR	18:30-19:00	EARTH YOGA	18:45-19:00	VIPR	18:30-18:45	18:30-19:00	18:30-18:45	Body-C	18:30-18:45	Body-C	18:30-18:45	Body-C	
18:00	Dynamic-S		Body-C		美背		Dynamic-S	VIPR	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:30	
	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-20:00	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:30	19:15-19:45	FAT-B	BODYCOMBAT30 OR STRONG 30™	FAT-B	BODYCOMBAT30 OR STRONG 30™	FAT-B	BODYCOMBAT30 OR STRONG 30™	
	美尻・美脚	BODYCOMBAT30	FAT-B	BODYCOMBAT45	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	歪み改善	STRONG 30™	19:45-20:00	STRONG 80	19:45-20:00	STRONG 80	19:45-20:00	STRONG 80	
19:00	20:00-20:30	20:00-20:30	美背	LES MILLS BODYCOMBAT	20:00-20:15	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	CUSTOMIZED-S						
	POWERMOVE	EARTH YOGA	20:15-20:45	VIPR	FAT-B	STRONG 30™	美腹・腹筋	BODYCOMBAT45							
	20:45-21:00	20:45-21:15	21:00-21:15	21:00-21:30	CUSTOMIZED	EARTH YOGA	21:00-21:30	21:00-21:30							
20:00	美腹・腹筋	BODYCOMBAT30	21:00-21:15	STRONG 30™	21:30-21:45	21:30-22:15	POWERMOVE	EARTH YOGA							
	21:30-21:45	21:30-22:00	美腹・腹筋	STRONG 30™	21:45-22:15	歪み改善	BODYCOMBAT45	21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:00	
	FAT-B	STRONG 30™	21:45-22:15	STRONG 30™	22:00-22:15	22:00-22:15	Body-C	BODYCOMBAT30							
21:00	22:00-22:15	STRONG 80	CUSTOMIZED	BODYCOMBAT30	22:00-22:15	22:00-22:15	Body-C	BODYCOMBAT30							
	CUSTOMIZED-S			LES MILLS BODYCOMBAT	美尻・美脚	LES MILLS BODYCOMBAT									
22:00															

GRANDTRAINING SHORT
【機能改善】
 ・Body-C (body control:ポディコントロール)
 平衡性、協応性、敏捷性など、身体のコントロール能力を
 つけます
 ・Dynamic-S (ダイナミックストレッチ)
 柔軟性、関節可動域、柔軟性向上、W-UP効果
 ・歪み改善 骨盤まわり、肩甲骨まわりを中心に身体の
 歪みを改善
【燃焼系】
 ・FAT-B (ファットバーニング) HIIT、脂肪燃焼
【ボディメイク系】
 ・美尻・美脚
 ・美腹・腹筋
 ・美背
 ・CUSTOMIZED-S
LONG (30分)
 ・CUSTOMIZED
 ・POWERMOVE 筋カトレニングに特化