

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	
	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	GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING		GRANDTRAINING	
	9:30-9:45 ダイナミックストレッチ		9:30-9:45 歪み改善		9:30-9:45 体幹バランス		9:30-9:45 歪み改善		9:30-9:45 ダイナミックストレッチ		9:30-9:45 体幹バランス	
10:00	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	10:00-11:00
	美尻 10:30-10:45	BODYCOMBAT45 OR STRONG NATION	POWERMOVE	EARTH YOGA	ボディシェイプ	BODYCOMBAT30	美背	BODYATTACK30 OR STRONG30™	ボディシェイプ	BODYCOMBAT45	カスタマイズ	BODYCOMBAT60 BODYATTACK60 STRONG NATION
11:00	11:00-11:15	11:00-11:45	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	11:00-11:30	11:15-11:45	11:15-11:45
	美尻 11:30-11:45	ERATH YOGA45	ボディシェイプ	ボディシェイプ	ボディシェイプ	ボディシェイプ	ボディシェイプ	ボディシェイプ	ボディシェイプ	ボディシェイプ	ボディシェイプ	ボディシェイプ
12:00												
13:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:15	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45	13:30-14:00	13:30-13:45		13:30-13:45	
	歪み改善	STRONG 30™	VIPR	EARTH YOGA45	ダイナミックストレッチ	STRONG 30™	体幹バランス	BODYATTACK30	歪み改善		美尻	
14:00	14:15-14:45	14:15-14:45			14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	14:00-14:15	14:00-14:45	14:00-14:15	
	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	カスタマイズ	BODYCOMBAT45 OR BODYATTACK45	美尻	BODYCOMBAT45	VIPR	STRONG 30™	ダイナミックストレッチ	EARTH YOGA45	美尻	14:30-15:00
15:00	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30
	美尻	BODYATTACK30	美背	BODYCOMBAT BODYATTACK	美背	EARTH YOGA45	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	POWERMOVE	BODYATTACK30 OR STRONG30™	15:15-15:45	15:15-15:45
16:00	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:45	16:15-16:45	16:15-16:30	16:15-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:45
	美尻	EARTH YOGA45	美腹	STRONG 30™	美腹	EARTH YOGA45	美尻	EARTH YOGA45	カスタマイズ	BODYCOMBAT30	コンディショニング	BODYCOMBAT45 STRONG NATION
17:00											17:00-17:15	
											ボディシェイプ	
18:00											17:30-17:45	
											体幹バランス	
19:00	18:30-19:00										18:00-18:15	
	18:45-19:00	EARTH YOGA	18:45-19:00	18:45-19:30	18:45-19:00	STRONG 30™	18:45-19:15	18:45-19:15	18:30-18:45		ダイナミックストレッチ	
20:00	19:15-19:30	19:15-20:00	19:15-19:30	19:15-19:30	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:15-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30	
	美尻	BODYCOMBAT45	美背	BODYCOMBAT	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	コンディショニング	BODYCOMBAT30	コンディショニング	COMBAT30 ATTACK30 STRONG 30™		
21:00	21:00-21:15	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	
	美尻	BODYATTACK30	ボディシェイプ	BODYATTACK45 STRONG NATION	美尻	BODYCOMBAT	POWERMOVE	STRONG 30™				
22:00	21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	
	コンディショニング	BODYCOMBAT30	コンディショニング	BODYATTACK STRONG	美尻	EARTH YOGA	ボディシェイプ	BODYCOMBAT45				

【ボディメイク系】初・中級  
 ・美尻  
 ・美尻  
 ・美腹  
 ・美背  
 ・カスタマイズ(全身)

LONG(30分)  
 ・POWERMOVE  
 筋力トレーニングに特化、スーパーセット  
 ・コンディショニング  
 柔軟性、平衡性、持久力、筋力、全ての体力をやしないます  
 ・クロスフィット  
 サンドバックを取り入れた格闘系サーキット