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	
		9:15-9:45	9:15-9:30					9:15-9:45	9:15-9:30			9:15-9:45
	9:30-9:45	MORNING EARTH	Body-C	9:30-10:00	9:30-9:45	9:30-9:45	9:30-9:45	MORNING EARTH	Dynamic-S		9:30-9:45	MORNING EARTH
	Dynamic-S	EARTH	9:45-10:00	BODYCOMBAT30	Dynamic-S	ViPR	歪み改善	EARTH	9:45-10:00	9:45-10:30	Body-C	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	美尻・美脚	BODYCOMBAT			10:00-10:15	10:00-10:45	CUSTOMIZED-S	BODYCOMBAT45	10:00-10:15	10:00-11:00
	POWERMOVE	ViPR	10:15-10:30	10:15-10:45	10:15-10:30	10:15-11:00	美背	STRONGNATION OR BODYCOMBAT45	10:15-10:30		Dynamic-S	STRONGNATION60 OR BODYCOMBAT60
			歪み改善	STRONG 30™	美背	BODYCOMBAT45	10:30-10:45		FAT-B	BODYCOMBAT	10:30-10:45	
	10:45-11:00	10:45-11:15		STRONG 30	10:45-11:00		美腹・腹筋	STRONG BODYCOMBAT	10:45-11:15	10:45-11:15	CUSTOMIZED-S	
11:00	美尻・美脚	BODYCOMBAT30	11:00-11:30	11:00-11:30	FAT-B	BODYCOMBAT	11:00-11:15	11:00-11:15	POWERMOVE	STRONG 30™		STRONG BODYCOMBAT
		BODYCOMBAT	Dynamic-S	EARTH YOGA	11:15-11:45	11:15-11:45	美尻・美脚	ViPR		STRONG 30	11:15-11:30	11:15-11:45
	11:45-12:00	11:30-12:00		EARTH	POWERMOVE	EARTH YOGA			11:30-11:45	11:30-12:00	歪み改善	ViPR
	美腹・腹筋	STRONG 30™	11:45-12:00			EARTH	11:45-12:00		Body-C	EARTH YOGA		
12:00		STRONG 30	CUSTOMIZED-S				Dynamic-S					
13:00											13:00-13:15	
											Dynamic-S	
	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™
14:00		EARTH				BODYCOMBAT		STRONG 30		BODYCOMBAT		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
	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
		STRONG 30		EARTH		STRONG 30		BODYCOMBAT		STRONG 30		BODYCOMBAT
15:00	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	
	CUSTOMIZED	BODYCOMBAT30	美背	STRONG 30™	Body-C	ViPR	CUSTOMIZED	EARTH YOGA	FAT-B	EARTH YOGA	美腹・腹筋	
		BODYCOMBAT		STRONG 30				EARTH			15:30-15:45	
	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00	15:45-16:15	15:45-16:00		15:45-16:00		美背	
16:00	美背	ViPR	美尻・美脚	BODYCOMBAT30	CUSTOMIZED	EARTH YOGA	美腹・腹筋		CUSTOMIZED-S		16:00-16:15	
				BODYCOMBAT		EARTH					美尻・美脚	
	16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45		16:30-16:45					
	美腹・腹筋		Dynamic-S		美尻・美脚		Dynamic-S					
17:00											17:00-17:15	
											Dynamic-S	
											17:30-17:45	
											FAT-B	
18:00					18:15-18:30						18:00-18:15	
											CUSTOMIZED-S	
		18:30-19:00		18:30-19:00	Dynamic-S	18:30-19:00	18:30-18:45	18:30-19:00	18:30-18:45			
	18:45-19:00	ViPR	18:45-19:00	EARTH YOGA	18:45-19:00	ViPR	Dynamic-S	ViPR	Body-C			
19:00	Dynamic-S		Body-C	EARTH	美背				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™		
	美尻・美脚	BODYCOMBAT30	FAT-B	BODYCOMBAT45	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	歪み改善	STRONG 30™		BODYCOMBAT		
		BODYCOMBAT	19:45-20:00			BODYCOMBAT		STRONG 30	19:45-20:00	STRONG 30		
20:00	20:00-20:30	20:00-20:30	美背	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	20:15-20:45	FAT-B	STRONG 30™	美腹・腹筋	BODYCOMBAT45				
		EARTH	POWERMOVE	ViPR		STRONG 30	20:30-20:45					
	20:45-21:00	20:45-21:15			20:45-21:15	20:45-21:15	美背	BODYCOMBAT				
21:00	美腹・腹筋	BODYCOMBAT30	21:00-21:15	21:00-21:30	CUSTOMIZED	EARTH YOGA	21:00-21:30	21:00-21:30				
		BODYCOMBAT	美腹・腹筋	STRONG 30™		EARTH	POWERMOVE	EARTH YOGA				
	21:30-21:45	21:30-22:00		STRONG 30	21:30-21:45	21:30-22:15		EARTH				
	FAT-B	STRONG 30™	21:45-22:15	21:45-22:15	歪み改善	BODYCOMBAT45	21:45-22:00	21:45-22:15				
22:00	22:00-22:15	STRONG 30	CUSTOMIZED	BODYCOMBAT30	22:00-22:15		Body-C	BODYCOMBAT30				
	CUSTOMIZED-S			BODYCOMBAT	美尻・美脚	BODYCOMBAT		BODYCOMBAT				

レッスン開始の30分前よりフロントにて受付をお願いいたします。

※平日18:00以降は1時間前受付開始です。

GRANDTRAINING

SHORT

【機能改善】

・Body-C（body control:ボディコントロール）

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）