AUBE FOR ONE グループエクササイズ タイムスケジュール

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

	月		火		木		金		土		日/祝	
	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	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト	OUTRACE	アーネスト
9:00	9:30-9:45 体幹バランス		9:30-9:45 ストレッチ		9:30-9:45 美尻・美脚		9:30-9:45 ストレッチ		9:30-9:45 ストレッチ		9:30-9:45 体幹バランス	
10:00	10:00-10:30 POWERMOVE 10:45-11:00	10:00-10:30 STRONG30™ / VIPR 10:45-11:15	10:00-10:30 POWERMOVE 10:45-11:15	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 / BODYATTACK30 10:45-11:15 / VIPR / BODYCOMBAT30	10:00-10:30 スタンダードカスタム 10:45-11:15	10:00-10:30 STRONG30™ / BODYCOMBAT30 10:45-11:15 / BODYCOMBAT30 / STRONG30™	10:00-10:30 POWERMOVE 10:45-11:00	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 10:45-11:30	10:00-10:15 美腹 10:30-10:45 美尻・美脚	10:00-10:45 BODYCOMBAT45	10:00-10:15 美尻・美脚 10:30-10:45 美背	10:30-11:30 BODYCOMBAT6 / BODYATTACK60
11:00	美腹 11:30-11:45 美尻・美脚	BODYCOMBAT30	スタンダードカスタム 11:30-11:45 美腹		POWERMOVE 11:30-11:45 美背		美背 11:15-11:30 美尻・美脚	EARTH YOGA	11:00-11:30 POWERMOVE	11:00-11:30 VIPR / STRONG30™	11:00-11:30 POWERMOVE	
12:00												
13:00	13:30-13:45 ストレッチ		13:30-14:00 POWERMOVE	13:30-14:00 VIPR / STRONG30™	13:30-14:00 スタンダードカスタム	13:30-14:00 BODYCOMBAT30	13:30-13:45 美尻・美脚		13:45-14:00		13:45-14:00	
14:00	14:00-14:15 美背 14:45-15:15	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 14:45-15:15	14:15-14:30 美尻・美脚 14:45-15:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT45	14:15-14:45 POWERMOVE	14:15-14:45 ViPR	14:00-14:30 POWERMOVE	14:00-14:45 EARTH YOGA45	ストレッチ 14:15-14:30 美尻・美脚		体幹バランス 14:15-14:30 美腹	
15:00	POWERMOVE 15:30-15:45 美尻・美脚	STRONG30™ / VIPR 15:30-16:15 EARTH YOGA45	美背 15:15-15:45 スタンダードカスタム	15:15-15:45 BODYATTACK30	15:00-15:15 美尻・美脚 15:45-16:00	15:00-15:30 BODYATTACK30 / STRONG30™ 15:45-16:30	15:00-15:15 美腹 15:45-16:15	15:00-15:30 BODYCOMBAT30 15:45-16:15	15:00-15:30 POWERMOVE 15:45-16:15	15:00-15:30 BODYATTACK30 / VIPR 15:45-16:15	15:00-15:30 POWERMOVE	15:00-15:45 EARTH YOGA45
16:00	16:00-16:15 美腹		16:00-16:15 体幹バランス	16:00-16:30 STRONG30™ / VIPR	美背 16:15-16:30 美腹	EARTH YOGA45	クロスファイト 16:30-16:45 美背	VIPR / STRONG30™	スタンダードカスタム 16:30-16:45 美腹	BODYCOMBAT30	16:00-16:15 美尻・美脚 16:30-16:45 美背	16:00-16:45 STRONGNATION / BODYCOMBAT45
17:00											17:15-17:45 スタンダードカスタム	
18:00			18:45-19:00	18:30-19:00 BODYCOMBAT30	18:30-18:45 体幹バランス				18:30-18:45 体幹バランス		18:00-18:15 美腹	
19:00	19:00-19:15 ストレッチ 19:45-20:15	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 19:45-20:15	美尻・美脚 19:15-19:45 スタンダードカスタム	19:15-19:45 BODYATTACK30 / STRONG30™	19:00-19:30 スタンダードカスタム	19:00-19:45 EARTH YOGA45	19:00-19:15 美尻・美脚 19:30-19:45 美腹	19:00-19:45 BODYCOMBAT45	19:00-19:30 スタンダードカスタム 19:45-20:00	19:00-19:30 STRONG30™ / BODYATTACK30		
20:00	POWERMOVE 20:30-20:45 美尻・美脚	BODYATTACK30 / VIPR 20:30-21:15 BODYCOMBAT45	20:00-20:30 POWERMOVE 20:45-21:15	20:00-20:30 STRONG30™ / BODYATTACK30 20:45-21:15	20:00-20:15 美背 20:30-20:45 美腹	20:00-20:45 BODYCOMBAT45	20:00-20:30 クロスファイト 20:45-21:15	20:00-20:30 STRONG30™ / VIPR 20:45-21:15	美尻・美脚			
21:00	21:00-21:15 美腹 21:30-22:00 スタンダードカスタム	21:30-22:00 STRONG 30™	クロスファイト 21:30-21:45 美背	ViPR 21:30-22:15 BODYCOMBAT45	21:00-21:30 POWERMOVE 21:45-22:00 美尻・美脚	21:00-21:30 BODYATTACK30 21:45-22:15 BODYCOMBAT30	POWERMOVE 21:30-21:45 美背	BODYATTACK30 / BODYCOMBAT30 21:30-22:15 EARTH YOGA45				
22:00			22:00-22:15 美腹				22:00-22:15 体幹バランス					

気になる方は
スタンプ☺
☎0776-26-2905
→

4F OUTRACE

セミパーソナル15分 【5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
  参加者の意見やレベルに合わせるトレーニング
- 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 アーネスト

- BODYCOMBAT
  格闘技の動きを取り入れ、音楽に合わせて全身を動かす
  ワークアウト
- BODYATTACK
  筋力トレーニングの動きを音楽に合わせて全身を動かす
  ワークアウト
- STRONGNATION
  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トレーニング
- EARTHYOGA