

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	コンディショニング	BODYCOMBAT30	クロスファイト	クロスファイト	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	コンディショニング	STRONG 30™	POWERMOVE	EARTH YOGA
12:00	11:30-11:45		11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-11:45	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00	11:45-12:00			
	美腹		美脚	BODYATTACK30	カスタマイズ	EARTH YOGA	VIPR	EARTH YOGA				
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		美脚	
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	15:15-15:45	15:15-15:45
	美腹	BODYATTACK30	美背	BODYCOMBAT BODYATTACK	美背	15:15-16:00	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	POWERMOVE	BODYATTACK30 OR STRONG30™	15:15-15:45	15:15-15:45
16:00	15:45-16:00	15:45-16:30	コンディショニング	STRONG 30™	15:45-16:00		15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:00	15:45-16:15		
	美脚 16:15-16:30	EARTH YOGA45	16:15-16:30	STRONG 30™	16:15-16:45		16:15-16:30	EARTH YOGA45	カスタマイズ	BODYCOMBAT30	16:00-16:30	16:00-16:45
17:00											17:00-17:15	17:30-17:45
											18:00-18:15	
18:00	18:30-19:00				18:30-19:00				18:30-18:45			
	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	体幹バランス			
19:00	ダイナミックストレッチ		カスタマイズ	BODYCOMBAT45	ボディシェイプ	STRONG 30™	コンディショニング	BODYCOMBAT30	19:00-19:30	19:00-19:30		
	19:15-19:30	19:15-20:00	19:15-19:30		19:15-19:45	19:15-19:45		コンディショニング	COMBAT30 ATTACK30 STRONG 30™			
20:00	19:45-20:00	BODYCOMBAT45	美背	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	POWERMOVE	19:30-20:00	19:30-20:00	19:45-20:00	STRONG 30™		
	美尻		VIPR	EARTH YOGA	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	カスタマイズ			
21:00	20:15-20:45	20:15-20:45			クロスファイト	BODYATTACK30	20:15-20:45	20:15-20:45	GRANDTRAINING SHORT(15分)			
	クロスファイト	STRONG 30™	20:30-21:00	20:30-21:00	20:45-21:00	20:45-21:30	VIPR	EARTH YOGA	【機能改善系】初級者			
22:00	21:00-21:15	21:00-21:30	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	20:45-21:00	20:45-21:30			体幹バランス			
	美背	BODYATTACK30	21:15-21:45	21:15-22:00	21:15-21:30	21:15-21:30	POWERMOVE	STRONG 30™	平衡性(バランス)、体幹(お腹まわり)など、 身体のコントロールとコア強化をおこないます			
22:00	21:45-22:15	21:45-22:15	クロスファイト	BODYATTACK45 STRONG NATION	21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:30	ダイナミックストレッチ			
	コンディショニング	BODYCOMBAT30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	22:15-22:30	ボディシェイプ	BODYCOMBAT45	関節可動域、柔軟性向上、W-UP効果			

【ボディメイク系】初・中級
 ・美脚
 ・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

・ボディシェイプ
 ・クロスファイト
 ・サンドバックを取り入れた格闘系サーキット