

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	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST
9:00											9:15-9:30	
	9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		体幹バランス(10)	
	体幹バランス(10)		ストレッチ(10)		体幹バランス(10)		ストレッチ(10)		ストレッチ(10)		9:45-10:15	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15		10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15	10:00-10:45	クロスファイト	
	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30	クロスファイト	BODYATTACK or STRONG30™ or VIPR	美尻・美脚(10)		POWERMOVE	BODYCOMBAT30	美腹	BODYCOMBAT45		
				STRONG30™	10:30-10:45	10:30-11:15			10:30-10:45		10:30-10:45	10:30-11:30
11:00	10:45-11:00	10:45-11:30	10:45-11:00	10:45-11:15	美背	BODYCOMBAT45	10:45-11:00	10:45-11:30	美尻・美脚		美背	BODYCOMBAT60
	美腹	EARTH YOGA	美尻・美脚	BODYCOMBAT30			美尻・美脚(10)	EARTH YOGA	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:15	
	11:15-11:30				体幹バランス		11:15-11:30		POWERMOVE	STRONG 30™	美尻・美脚	BODYATTACK6
12:00	美背		11:30-11:45		11:30-11:45		美腹			STRONG30		BODYATTACK
			体幹バランス		美腹							
13:00												
	13:30-13:45		13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45				13:45-14:00	
	美腹(10)		クロスファイト	VIPR STRONG30™	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30	体幹バランス(10)					
14:00	14:00-14:15	14:00-14:30		STRONG30			14:00-14:15	14:00-14:45	14:00-14:15		体幹バランス	
	美背	BODYCOMBAT30	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	美腹(10)	EARTH YOGA45	美尻・美脚		14:15-14:30	
			美尻・美脚(10)	BODYCOMBAT45	POWERMOVE	VIPR	14:30-14:45		14:30-14:45		美腹	
15:00	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00				美背(10)		体幹バランス			
	POWERMOVE	STRONG30™ VIPR	美腹(10)		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	15:00-15:45
			15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚(10)	BODYATTACK3 STRONG30™	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30	クロスファイト	BODYATTACK30 VIPR	POWERMOVE	EARTH YOGA45
16:00	15:30-15:45	15:30-16:15	POWERMOVE	BODYATTACK30		STRONG30			15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	
	美尻・美脚	EARTH YOGA45			15:45-16:00	15:45-16:30	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15	15:45-16:15		
			16:00-16:15	16:00-16:30	美背	EARTH YOGA45	クロスファイト	VIPR STRONG30™	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	16:00-16:15	16:00-16:45
17:00	16:00-16:15		体幹バランス	STRONG30™ VIPR	16:15-16:30			STRONG30			16:00-16:15	16:00-16:45
	美腹				美腹				16:30-16:45		美尻・美脚	STRONGNATION
											16:30-16:45	BODYCOMBAT45
18:00												
19:00												
	18:30-19:00								18:30-18:45			
	18:45-19:00								体幹バランス			
20:00	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:45	体幹バランス(10)		19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:30	19:00-19:30	気になる方は スタンプ☺ → ☎0776-26-2905	
	ストレッチ(10)	BODYATTACK30 VIPR	POWERMOVE	BODYCOMBAT45	19:15-19:45	19:15-19:45	美尻・美脚(10)	EARTH YOGA45	スタンダードカスタム	STRONG30™ BODYATTACK30		
					クロスファイト	STRONG30™	19:30-19:45			STRONG30		
21:00	19:45-20:15	19:45-20:15				STRONG30	美腹(10)		19:45-20:00		5F EARNEST ・BODYCOMBAT 世界で一番人気の本格的格闘系ワークアウト。様々な格闘技の動きで脂肪燃焼。 ・BODYATTACK 福井唯一、気軽に挑戦できるハイエナジーワークアウト。エネルギー溢る音楽に合わせて、やる気を刺激！ ・STRONGNATION 圧倒的な消費カロリー1,000Kcal/h。音楽と効果音で動きとシンクロする新感覚インターバルワークアウト ・EARTHYOGA 音楽に合わせて動く、初めての方もオススメなヨガ。身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム ・VIPR 新感覚筒状ツールエクササイズ。音楽に合わせてノリノリ全身運動	
	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30	20:00-20:15	20:00-20:45	20:00-20:30	20:00-20:30	20:00-20:15	20:00-20:45	美尻・美脚			
			美尻・美脚(10)	EARTH YOGA45	POWERMOVE	STRONG30™ BODYATTACK30	美背(10)	BODYCOMBAT45				
22:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-20:45		20:45-21:00	20:45-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30		4F OUTRACE セミパーソナル15分 【5名-10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 参加者の目的やレベルに合わせるサーキットトレーニング ・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	
	クロスファイト	STRONG 30™	美腹				体幹バランス					
			21:00-21:30	21:00-21:30	美尻・美脚	BODYCOMBAT45	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30			
23:00	21:15-21:30	21:15-22:00	スタンダードカスタム	BODYATTACK30	21:15-21:30		クロスファイト	STRONG30™ VIPR				
	美尻・美脚(10)	BODYCOMBAT45			美腹							
	21:45-22:00		21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:00	21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:15				
24:00	美腹		体幹バランス	BODYCOMBAT30	美背	VIPR	POWERMOVE	BODYATTACK30 BODYCOMBAT30				