

AUBE FOR ONE グループエクササイズ

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												
	9:30-9:45		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		体幹バランス		ストレッチ		体幹バランス		ストレッチ		体幹バランス	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30		10:00-10:30	10:00-10:30 BODYATTACK or STRONG30™ or VIPR	10:00-10:15		10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	
	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30	スタンダードカスタム		スタンダードカスタム	LES MILLS BODYATTACK STRONG30™	美尻・美脚		美腹	BODYCOMBAT45	美背	
		LES MILLS BODYCOMBAT					10:30-10:45	10:30-11:15	10:30-10:45	LES MILLS BODYCOMBAT	10:30-11:00	10:30-11:30
	10:45-11:00	10:45-11:30	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	美背	BODYCOMBAT45	美尻・美脚	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT60
11:00	美腹	EARTH YOGA	POWERM MOVE	BODYCOMBAT30	美尻・美脚	BODYCOMBAT30	11:00-11:15		11:00-11:30	11:00-11:30		
	11:15-11:30			LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	ストレッチ	LES MILLS BODYCOMBAT	POWERM MOVE	BODYATTACK30 STRONG30™	11:15-11:30	
	美背	EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		11:30-11:45			LES MILLS BODYATTACK STRONG30™	美尻・美脚	LES MILLS BODYCOMBAT BODYATTACK
12:00												
13:00									KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:30			
				13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45				13:30-13:45	
	13:45-14:00	13:45-14:30	13:45-14:00	BODYATTACK30	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30	ストレッチ				ストレッチ	
14:00	美腹	EARTH YOGA	ストレッチ	LES MILLS BODYATTACK	14:15-14:45	14:15-14:45	14:00-14:30	14:00-14:30			14:00-14:15	
	14:15-14:30		14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	BODYATTACK30 STRONG30™	POWERM MOVE	BODYCOMBAT30			美腹	
	美背	EARTH	美背	BODYCOMBAT45	クロスファイト	LES MILLS BODYATTACK STRONG30™	14:45-15:00	14:45-15:30		14:30-15:15	14:30-14:45	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00							EARTH YOGA45	美尻・美脚	
15:00	POWERM MOVE	STRONG30™ BODYATTACK30	美腹	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	美背	EARTH YOGA45	15:00-15:15		15:00-15:15	
		STRONG30™ BODYATTACK	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚	VIPR	15:15-15:30		美背	EARTH	体幹バランス	
	15:30-15:45	15:30-16:00	スタンダードカスタム	VIPR STRONG30™			美尻・美脚	EARTH	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:15
	体幹バランス	BODYCOMBAT30		STRONG30™	15:45-16:00		15:45-16:00		POWERM MOVE	BODYCOMBAT30	POWERM MOVE	STRONGNATION
16:00		LES MILLS BODYCOMBAT	16:00-16:15		美背		美腹			LES MILLS BODYCOMBAT		BODYCOMBAT45
	16:15-16:30		美尻・美脚		16:15-16:30		16:15-16:30		16:15-16:30			STRONG NATION LES MILLS BODYCOMBAT
	美尻・美脚		美腹		美腹		体幹バランス		美腹			
17:00	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45						KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45				17:15-17:45	
											スタンダードカスタム	
18:00			18:15-18:30		18:15-18:30				18:15-18:30		18:00-18:15	
			美尻・美脚		ストレッチ				美尻・美脚		美腹	
						18:45-19:15			18:45-19:15	18:45-19:15		
19:00	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:15	BODYCOMBAT30	19:00-19:15	19:00-19:30	スタンダードカスタム	STRONG30™ or BODYATTACK or BODYCOMBAT	気になる方は スタンプ☺ ☎0776-26-2905	
	POWERM MOVE	BODYATTACK30 STRONG30™	美背	BODYCOMBAT45	体幹バランス	LES MILLS BODYCOMBAT	ストレッチ	VIPR		STRONG30™ or BODYATTACK or BODYCOMBAT		
	19:45-20:00	19:45-20:30	19:30-19:45	LES MILLS BODYCOMBAT	19:30-20:00	19:30-20:00 BODYATTACK or STRONG30™ or VIPR	19:45-20:15	19:45-20:15	19:30-19:45			
20:00	体幹バランス	BODYCOMBAT45	20:00-20:30	20:00-20:30		LES MILLS BODYATTACK STRONG30™	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30			4F OUTRACE セミパーソナル15分【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 ・POWERM MOVE 高強度の筋カトレーニング ・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	
	20:15-20:30	LES MILLS BODYCOMBAT	クロスファイト	BODYATTACK30	20:15-20:30	20:15-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00				
	美背	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:00	BODYCOMBAT45	クロスファイト	STRONG30™ BODYATTACK30				
21:00	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30	POWERM MOVE	VIPR	美腹	LES MILLS BODYCOMBAT		STRONG30™ LES MILLS BODYATTACK			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。エネルギー的な音楽に合わせて、やる気を刺激！ ・STRONGNATION 圧倒的な消費カロリー1,000Kcal/h。音楽と効果音が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	
		LES MILLS BODYCOMBAT			21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45				
	21:30-21:45	21:30-22:15	21:30-21:45	21:30-22:00	POWERM MOVE	BODYATTACK or STRONG30™ or VIPR	POWERM MOVE	BODYCOMBAT30				
22:00	美腹	EARTH YOGA45	体幹バランス	BODYCOMBAT30		LES MILLS BODYATTACK STRONG30™		LES MILLS BODYCOMBAT				
	22:00-22:15			LES MILLS BODYCOMBAT	22:00-22:15		22:00-22:15					
	美尻・美脚	EARTH			美背		美腹					