	AUBE FOR	R ONE グ	゚ <u>ループエクササ</u>	<u>イズ</u>								
	1.3.5 週目	2.4 週目	※スタッフや祝日の関係で変	を更になる場合がござい a	₹ <b>†</b>							
	J		火		木		金		±		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	0.00.045		0.00 0.45		0.00.045		0.00 0.45		0.00.045		0.00.045	
	9:30-9:45 体幹バランス		9:30-9:45 体幹パランス		9:30-9:45 ストレッチ		9:30-9:45 体幹バランス		9:30-9:45 ストレッチ		9:30-9:45 体幹バランス	
	10:00-10:30	10:00-10:30			10:00-10:30	10:00-10:30	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	BODYCOMBAT			スタンダードカスタム	BODYATTACK or STRONG30 <sup>st</sup> or VIPR_	美尻·美脚		美腹	<del>-</del>	美背	
0:00		LesMills BODYCOMBA				LESMILLS RODYATTACK STRONG (1) (RF)	10:30-10:45	10:30-11:15	10:30-10:45	BODYCOMBAT45	10:30-11:00	10:30-11:30
	10:45-11:00	10:45-11:30		10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	美背	BODYCOMBAT45	美尻·美脚	LESMILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT60
	美腹	EARTH YOG	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	美尻·美脚	BODYCOMBAT30	11:00-11:15		11:00-11:30	11:00-11:30		
1:00	11:15-11:30			BODYCOMBAT	44.00.44.45	BODYCOMBAT	ストレッチ	BODYCOMBAT	POWERMOVE	BODYATTACK30 STRONG30™ LesMills	11:15-11:30	BODYATTACH
	美背	© EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		11:30-11:45			BODYATTACK STRONG 10	美尻·美脚	Lesmills  BODYCOMBATBODYATT
			美尻·美脚		体幹バランス		美腹					
2:00												
									KII	25		
3:00									SCH	<b>OL</b>		
	13:45-14:00	10:45 14:0	0 13:45-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45			)-14:30	13:30-13:45	
	美腹	13:45-14:3	ストレッチ	BODYATTACK30  LESMILLS BODYATTACK	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30  LESMILLS  BODYCOMBAT	ストレッチ 14:00-14:30	14:00-14:30	10.00	7 11 33	ストレッチ 14:00-14:15	
	14:15-14:30	EARTH YOG	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE	BODYCOMBAT30			美腹	
4:00	美背	© EARTH	美背		クロスファイト	BODYATTACK30 STRONG30™		LESMILLS BODYCOMBAT		14:30-15:15	14:30-14:45	
	14:45-15:15	14:45-15:1		BODYCOMBAT45		BODYATTACK STRONG	14:45-15:00	14:45-15:30		EARTH YOGA45	美尻·美脚	
	POWERMOVE	STRONG30™ BODYATTA	<b>ČK30</b> 美腹	LesMills BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	美背	EARTH YOGA45	15:00-15:15		15:00-15:15	
15:00		STRONG 10 BODYA	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻·美脚	ViPR	15:15-15:30		美背	© EARTH	体幹パランス	
	15:30-15:45	15:30-16:0 BODYCOMBAT		VIPR STRONG30™	15:45-16:00	(hrr	美尻·美脚 15:45-16:00	© EARTH	15:30-16:00	15:30-16:00 BODYCOMBAT30	15:30-16:00	15:30-16:15
	体幹バランス	LesMills	10.00.10.15	STRONG 10	美背		美腹		POWERMOVE	LesMills	POWERMOVE	BODYCOMBA
16:00	16:15-16:30	BODYCOMBA	美尻·美脚		16:15-16:30		16:15-16:30		16:15-16:30	BODYCOMBAT		STRONG RODYCOME
	美尻·美脚				美腹		体幹バランス		美腹			NATION BOSICONS
17:00												
	KIDS						KIDS				17:15-17:45 スタンダードカスタム	
	SCHOOL AUBE FOR ONE						SCHOOL AUBE FOR ONE				7777 17772	
	17:15-	-18:45					17:15	5-18:45			18:00-18:15	
					18:15-18:30				18:15-18:30		美腹	
			18:30-18:45		ストレッチ				美尻·美脚			
	10.00 10.00	10.00 10.0	美尻・美脚	10.00 10.45	10.00 10.15	18:45-19:15	10.00 10.15	10.00 10.00	18:45-19:15	18:45-19:15		
	19:00-19:30 POWERMOVE	19:00-19:3 BODYATTACK30 STRONG	0 19:00-19:15 美背	19:00-19:45	19:00-19:15 体幹パランス	BODYCOMBAT30  LESMILLS  BODYCOMBAT	19:00-19:15 ストレッチ	19:00-19:30 ViPR	スタンダードカスタム	STRONG30** or BODYATTACK or BODYCOMBAT  STRONG DYATTACK DODYCOMBA  STRONG DYATTACK DODYCOMBA	気になる方は	
19:00	. OHEINHOYE	LesMills RODYATTACK STRON		BODYCOMBAT45	19:30-20:00	19:30-20:00	74277	Jers	19:30-19:45	2 MINI DISPOSICIONES	スタンプ②	→ ::-LINE
0.00		CONTRACTOR AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE P		LesMills	スタンダードカスタム	BODYATTACK or STRONG30* or VIPR	19:45-20:15	19:45-20:15	美腹		<b>2</b> 0776−26−2905	
0.00	19:45-20:00	19:45-20:30	美腹	BODYCOMBAT								<u> </u>
0.00	19:45-20:00 体幹バランス		20:00-20:30	BODYCOMBAT 20:00-20:30		RODYATTACK STRONG (1)	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30			5F EARNES	r
	体幹パランス 20:15-20:30	BODYCOMBAT	20:00-20:30	20:00-20:30 BODYATTACK30	20:15-20:30			Lesmills BODYCOMBAT	4F OUTRAC	*******	<b>5F EARNES</b> -BODYCOMBAT	
	体幹バランス 20:15-20:30 美背	BODYCOMBAT	20:00-20:30 クロスファイト	20:00-20:30  BODYATTACK30  LESMILLS BODYATTACK	20:15-20:30 美尻·美脚	BODYATTACK STRONG (1)	20:30-21:00	BODYCOMBAT 20:30-21:00	4F OUTRAC	*******		
	体幹バランス 20:15-20:30 美背 20:45-21:15	BODYCOMBAT BODYCOMBA 20:45-21:1	20:00-20:30 クロスファイト 5 20:45-21:15	20:00-20:30  BODYATTACK30  LESMILLS BODYATTACK 20:45-21:15	20:15-20:30 美尻·美脚 20:45-21:00	20:15-21:00  BODYCOMBAT45		BODYATTACK30  STRONG30** BODYATTACK30	セミパーソナル15分【 1 ・ストレッチ ・美尻・美脚	*******	*BODYCOMBAT 世界で一番人気の本格的和 格闘技の動きで脂肪燃焼。 *BODYATTACK	<b>「闘系ワークアウト。様々な</b>
20:00	体幹バランス 20:15-20:30 美背	BODYCOMBAT  LESMILLS BODYCOMBA  20:45-21:1  BODYCOMBAT  LESMILLS	20:00-20:30 クロスファイト 5 20:45-21:15 30 POWERMOVE	20:00-20:30  BODYATTACK30  LESMILLS BODYATTACK 20:45-21:15  ViPR	20:15-20:30 美尻·美脚 20:45-21:00 美腹	20:15–21:00  BODYCOMBAT45  LESMILLS BODYCOMBAT	20:30-21:00 クロスファイト	BODYCOMBAT  20:30-21:00  STRONGSO**  BODYATTACKSO  STRONG ® BODYATTACKSO  BODYATTACKSO	セミパーソナル15分【 1 ・ストレッチ ・美尻・美脚 ・美腹 ・美背	*******	BODYCOMBAT 世界で一番人気の本格的林 格闘技の動きで脂肪燃焼。 BODYATTACK 福井唯一、気軽に挑戦でき エネルギッシュな音楽に合わ	・関系ワークアウト。様々な るハイエナジーワークアウト
20:00	体幹バランス 20:15-20:30 美背 20:45-21:15	BODYCOMBAT  LESMILLS BODYCOMBA 20:45-21:1 BODYCOMBAT	20:00-20:30 クロスファイト 5 20:45-21:15 30 POWERMOVE	20:00-20:30  BODYATTACK30  LESMILLS  BODYATTACK  20:45-21:15  ViPR	20:15-20:30 美尻·美脚 20:45-21:00	20:15-21:00  BODYCOMBAT45  BODYCOMBAT  21:15-21:45  BODYATTACK or	20:30-21:00	BODYATTACK30  STRONG30** BODYATTACK30	セミパーソナル15分【 1 ・ストレッチ ・美原・美脚 ・美腹 ・美貴 ・体幹パランス	*******	BODYCOMBAT 世界で一番人気の本格的林 格闘技の動きで脂肪燃焼。 BODYATTACK 福井唯一、気軽に挑戦でき エネルギッシュな音楽に合わ STRONGNATION	・闘系ワークアウト。 様々な るハイエナジーワークアウト せて、 やる気を刺激!
20:00	体幹バランス 20:15-20:30 美背 20:45-21:15 スタンダードカスタム	BODYCOMBAT  LESMILLS BODYCOMBA  20:45-21:1  BODYCOMBAT  LESMILLS BODYCOMBA  21:30-22:1	20:00-20:30 クロスファイト 5 20:45-21:15 30 POWERMOVE 5 21:30-21:45 体験パランス	20:00-20:30  BODYATTACK30  LESMILLS BODYATTACK 20:45-21:15  ViPR	20:15-20:30 美尻·美脚 20:45-21:00 美腹 21:15-21:45	20:15-21:00  BODYCOMBAT45  BODYCOMBAT  21:15-21:45  BODYATTACK or STRONGSO* or VIPR	20:30-21:00 クロスファイト 21:15-21:45	LESMILLS BODYCOMBAT  20:30-21:00  STRONG30™ BODYATTACK30  CESMILS CES	セミパーソナル15分【 1 ・ストレッチ ・美原・美脚 ・美腹 ・美背 ・体幹パランス  グラントレーニング30分 ・POWERMOVE	.0名限定 ]()	*BODYCOMBAT 世界で一番人気の本格的科 格闘技の動きで脂肪燃焼。 *BODYATTACK 福井唯一、気軽に挑戦でき エネルギッシュな音楽に合わ *STRONGNATION 圧倒的な消費カロリー1,000 とシンクロする新感覚インター	・関系ワークアウト。様々な るハイエナジーワークアウト せて、やる気を刺激! Kcal/h。音楽と効果音が動き
20:00	体幹パランス 20:15-20:30 美背 20:45-21:15 スタンダードカスタム 21:30-21:45	BODYCOMBAT  LESMILLS BODYCOMBA  20:45-21:1  BODYCOMBAT  LESMILLS BODYCOMBA	20:00-20:30 クロスファイト 5 20:45-21:15 30 POWERMOVE 5 21:30-21:45 体験パランス	20:00-20:30  BODYATTACK30  LESMILLS BODYATTACK  20:45-21:15  ViPR  21:30-22:00	20:15-20:30 美尻·美脚 20:45-21:00 美腹 21:15-21:45	20:15-21:00  BODYCOMBAT45  BODYCOMBAT  21:15-21:45  BODYATTACK or	20:30-21:00 クロスファイト 21:15-21:45	STRONG DESMILS BODYCOMBAT  20:30-21:00  STRONG DESMILS BODYATTACK30  21:15-21:45  BODYCOMBAT30  LESMILS	セミパーソナル15分【 1 ・ストレッチ ・美度・美脚 ・美度 ・美費 ・体幹パランス グラントレーニング30分	.0名限定 ]()	BODYCOMBAT 世界で一番人気の本格的科 格闘技の動きで脂肪燃焼。 BODYATTACK 福井唯一、気軽に挑戦でき エネルギッシュな音楽に合わ STRONGNATION 圧倒的な消費カロリー1,000 とシンクロする新感覚インター EARTHYOGA 音楽に合わせて動く、初め「	
20:00	体幹パランス 20:15-20:30 美背 20:45-21:15 スタンダードカスタム 21:30-21:45 美腹	BODYCOMBAT  LESMILLS BODYCOMBA  20:45-21:1  BODYCOMBAT  LESMILLS BODYCOMBA  21:30-22:1	20:00-20:30 クロスファイト 5 20:45-21:15 30 POWERMOVE 5 21:30-21:45 体験パランス	20:00-20:30  BODYATTACK30  LESMILLS BODYATTACK 20:45-21:15  ViPR 21:30-22:00  BODYCOMBAT30  LESMILLS	20:15-20:30 美尻·美脚 20:45-21:00 美腹 21:15-21:45 POWERMOVE	20:15-21:00  BODYCOMBAT45  BODYCOMBAT  21:15-21:45  BODYATTACK or STRONGSO* or VIPR	20:30-21:00 クロスファイト 21:15-21:45 POWERMOVE	STRONG DESMILS BODYCOMBAT  20:30-21:00  STRONG DESMILS BODYATTACK30  21:15-21:45  BODYCOMBAT30  LESMILS	セミパーソナル15分【1 ・ストレッチ ・美原・美脚 ・美腹 ・美背 ・体幹パランス  グラントレーニング30分 ・POWERMOVE 高強度の筋カトレーニング ・スタンダードカスタム	.0名限定 ]()	BODYCOMBAT 世界で一番人気の本格的科 格闘技の動きで脂肪燃焼。 BODYATTACK 福井唯一、気軽に挑戦でき エネルギッシュな音楽に合わ STRONGNATION 圧倒的な消費カロリー1,000 とシンクロする新感覚インター EARTHYOGA	が関系ワークアウト。様々な るハイエナジーワークアウト。 せて、やる気を刺激! Kcal/h。音楽と効果音が動き パルワークアウト この方もオススメなヨガ。身