

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	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	BODYATTACK or STRONG30 or VIPR	美尻・美脚		美腹	BODYCOMBAT45	美背	
		BODYCOMBAT				STRONG30	10:30-10:45	10:30-11:15	10:30-10:45	11:00-11:30	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		美尻・美脚	BODYCOMBAT	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT60
11:00	美腹	EARTH YOGA	POWERMOVE	BODYCOMBAT30	美尻・美脚	BODYCOMBAT30	11:00-11:15	BODYCOMBAT45	11:00-11:30	11:00-11:30		
	11:15-11:30			BODYCOMBAT		BODYCOMBAT	ストレッチ	BODYCOMBAT	POWERMOVE	BODYATTACK30 STRONG30	11:15-11:30	BODYATTACK60
	美背	EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		11:30-11:45			BODYATTACK STRONG30	美尻・美脚	BODYCOMBAT
12:00			美尻・美脚		体幹バランス		美腹					
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	VIPR STRONG30	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	STRONG30		BODYCOMBAT	14:00-14:30	14:00-14:30			14:00-14:15	美腹
	14:15-14:30		14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE	BODYCOMBAT30			14:30-15:15	14:30-14:45
	美背	EARTH	美背	BODYCOMBAT45	クロスファイト	STRONG30		BODYCOMBAT				美尻・美脚
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00			BODYATTACK STRONG30	14:45-15:00	14:45-15:30				
15:00	POWERMOVE	STRONG30 BODYATTACK30	美腹	BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	美背	EARTH YOGA45	15:00-15:15	EARTH YOGA45	15:00-15:15	
	15:30-15:45	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	15:30-16:15
	15:30-15:45	15:30-16:00	スタンダードカスタム	BODYATTACK30			美尻・美脚	EARTH	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	STRONGNATION
	体幹バランス	BODYCOMBAT30		BODYATTACK	15:45-16:00		美腹		POWERMOVE	BODYCOMBAT30	POWERMOVE	BODYCOMBAT45
16:00	16:15-16:30	BODYCOMBAT			美背		16:15-16:30		16:15-16:30	BODYCOMBAT		STRONG BODYCOMBAT
	美尻・美脚						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			18:30-18:45		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 	
	POWERMOVE	BODYATTACK30 STRONG30	美背	BODYCOMBAT45	体幹バランス	BODYCOMBAT	ストレッチ	VIPR		STRONG30 or BODYATTACK or BODYCOMBAT		
	19:45-20:00	19:45-20:30	19:30-19:45		19:30-20:00	BODYATTACK or STRONG30 or VIPR	19:45-20:15	19:45-20:15	19:30-19:45			
	19:45-20:00	19:45-20:30	美腹	BODYCOMBAT	スタンダードカスタム		スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30	美腹			
20:00	体幹バランス	BODYCOMBAT45	20:00-20:30	20:00-20:30	20:15-20:30	20:15-21:00						
	20:15-20:30		クロスファイト	VIPR BODYATTACK30	20:45-21:15	BODYCOMBAT45	20:30-21:00	20:30-21:00				
	美背	BODYCOMBAT		BODYATTACK	美尻・美脚		クロスファイト	STRONG30 BODYATTACK30				
	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15		20:45-21:00							
	スタンダードカスタム	BODYCOMBAT30	POWERMOVE	BODYATTACK30	美腹	BODYCOMBAT		STRONG30 BODYATTACK				
21:00		BODYCOMBAT		BODYATTACK	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	POWERMOVE	BODYATTACK or STRONG30 or VIPR	POWERMOVE	BODYCOMBAT30				
	美腹		体幹バランス	BODYCOMBAT30				BODYCOMBAT				
	22:00-22:15	EARTH YOGA45		BODYCOMBAT	22:00-22:15		22:00-22:15					
22:00	美尻・美脚	EARTH			美背		美腹					

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

- ・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

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。エネルギー溢れる音楽に合わせて、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