

# 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 体幹バランス		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		9:30-9:45 ストレッチ		9:30-9:45 体幹バランス	
10:00	10:00-10:30 スタンダードカスタム	10:00-10:30 BODYCOMBAT30	10:00-10:30 スタンダードカスタム		10:00-10:30 スタンダードカスタム	10:00-10:30 BODYCOMBAT30	10:00-10:15 美尻・美脚		10:00-10:15 美腹	10:00-10:45 BODYCOMBAT45	10:00-10:15 美背	
		10:45-11:00 EARTH YOGA	10:45-11:00 美背	10:45-11:15 BODYCOMBAT30	10:45-11:00 美尻・美脚			10:30-11:00 POWERMOVE	10:30-11:15 BODYCOMBAT45	10:30-10:45 美尻・美脚	10:30-11:00 スタンダードカスタム	10:30-11:30 BODYCOMBAT60
11:00	11:00-11:30 美腹	11:00-11:30 EARTH YOGA		11:00-11:30 BODYCOMBAT30					11:00-11:30 BODYATTACK or STRONG30™ or VIPR		11:15-11:30 美尻・美脚	11:15-11:30 BODYCOMBAT
12:00												
13:00						13:30-14:00 BODYCOMBAT30	13:30-13:45 ストレッチ		KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15		13:30-13:45 ストレッチ	
	13:45-14:00 美腹		13:45-14:00 ストレッチ			14:00-14:30 POWERMOVE	14:00-14:30 BODYCOMBAT30				14:00-14:15 美腹	
14:00	14:15-14:30 美背	14:45-15:15 EARTH YOGA45	14:15-14:30 美背	14:15-15:00 BODYCOMBAT45	14:15-14:45 スタンダードカスタム	14:15-14:45 BODYATTACK or STRONG30™ or VIPR	14:45-15:00 美背	14:45-15:30 EARTH YOGA45	14:30-14:45 美尻・美脚	14:30-15:15 EARTH YOGA45	14:30-15:00 POWERMOVE	
15:00	15:00-15:15 POWERMOVE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30	15:15-15:45 スタンダードカスタム	15:15-15:45 BODYATTACK or STRONG30™ or VIPR	15:00-15:15 美尻・美脚	15:30-15:45 美背	15:15-15:30 美尻・美脚	15:30-16:00 EARTH YOGA45	15:00-15:15 美背	15:30-16:00 EARTH YOGA45		
16:00	16:15-16:30 美尻・美脚	16:00-16:15 BODYCOMBAT30	16:00-16:15 美尻・美脚		16:00-16:15 美腹		16:00-16:15 美腹		16:15-16:30 美腹	16:15-16:30 BODYCOMBAT30		
17:00	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30							KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30				
18:00			18:30-18:45 美尻・美脚		18:30-18:45 美背							
19:00	19:00-19:30 POWERMOVE	19:00-19:30 STRONG30™	19:00-19:15 美背	19:00-19:45 BODYCOMBAT45	19:00-19:15 体幹バランス	19:30-19:45 BODYCOMBAT45	19:00-19:30 スタンダードカスタム	19:00-19:30 STRONG30™	19:00-19:30 BODYATTACK30	19:45-20:15 STRONG30™	19:45-20:15 BODYATTACK30	
20:00	20:15-20:30 美背	20:45-21:15 BODYCOMBAT45	20:00-20:30 クロスファイト	20:00-20:30 BODYATTACK30	20:00-20:15 美腹	20:30-21:00 BODYCOMBAT	20:30-20:45 美尻・美脚	20:30-21:15 EARTH YOGA45	20:30-21:15 POWERMOVE	20:30-21:15 BODYCOMBAT30		
21:00	21:30-21:45 スタンダードカスタム	21:30-21:45 BODYCOMBAT30	21:30-21:45 POWERMOVE	21:30-22:00 VIPR	21:15-21:45 POWERMOVE	21:15-21:45 BODYCOMBAT30	21:15-21:45 BODYATTACK or STRONG30™ or VIPR		21:15-21:45 EARTH YOGA45			
22:00	22:00-22:15 美腹		22:00-22:15 体幹バランス	22:00-22:15 BODYCOMBAT30	22:00-22:15 美背							

**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ネルギーワークアウト。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