

# AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	月		火		木		金		土		日	
	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階	4階	5階
	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ
9:00		ベーシックピラティス 9:30-10:20		ベーシックピラティス 9:30-10:20		ベーシックピラティス 9:30-10:20		ベーシックピラティス 9:30-10:20		ベーシックピラティス 9:30-10:20		ベーシックピラティス 9:30-10:20
9:50-10:20	日常生活を楽に		9:50-10:20 上半身引きしめ		9:50-10:20 日常生活を楽に		9:50-10:20 下半身引きしめ		9:50-10:20 日常生活を楽に		9:50-10:20 日常生活を楽に	
10:00		ベーシックピラティス 10:30-11:20		ベーシックピラティス 10:30-11:20		ベーシックピラティス 10:30-11:20		ベーシックピラティス 10:30-11:20		ベーシックピラティス 10:30-11:20		ベーシックピラティス 10:30-11:20
10:35-11:05	下半身引きしめ		10:35-11:05 上半身引きしめ		10:35-11:05 上半身引きしめ		10:35-11:05 下半身引きしめ		10:35-11:05 下半身引きしめ		10:35-11:05 上半身引きしめ	
11:00			11:00-11:30 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE		11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT		11:00-11:30 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE		11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT		11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	
11:15-11:45	BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT											
13:00									13:15-13:45 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15	13:10-13:25 姿勢・ゆがみ改善	ベーシックピラティス 13:00-13:50
13:40-14:10											13:40-14:10 下半身引きしめ	
14:00	14:15-14:45 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:10-14:40 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:10-14:40 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:10-14:40 LES MILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	ベーシックピラティス 14:00-14:50			14:20-14:50 LES MILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	
14:55-15:25	下半身引きしめ		14:55-15:25 日常生活を楽に		14:55-15:25 下半身引きしめ		14:55-15:25 日常生活を楽に		14:50-15:20 上半身引きしめ		15:10-15:40 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00		15:30-16:00 BODYCOMBAT30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK			
15:40-16:10	上半身引きしめ											
16:00	16:05-16:35 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE				15:40-16:10 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE						16:00-16:30 GRIT CARDIO(VR) LES MILLS GRIT   CARDIO	
16:05-16:35	BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE											
17:00	17:30-18:00 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30							17:30-18:00 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30		
17:30-18:00	BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK											
18:00				ベーシックピラティス 18:00-18:50	18:30-19:00 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 18:00-18:50			18:45-19:15 下半身引きしめ			
18:40-19:10	BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT		18:50-19:20 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT									
19:00	19:25-19:55 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 19:00-19:50	19:35-20:05 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 19:00-19:50	19:10-19:40 上半身引きしめ	ベーシックピラティス 19:00-19:50			19:30-20:00 日常生活を楽に			
19:25-19:55	日常生活を楽に											
20:00	20:10-20:40 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 20:00-20:50	20:20-20:50 上半身引きしめ		19:55-20:25 下半身引きしめ				20:10-20:40 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK			
20:10-20:40	下半身引きしめ											
20:50-21:20	BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE		21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:35-21:05 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 LES MILLS BODYCOMBAT			20:50-21:20 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	ベーシックピラティス 20:30-21:20		
20:50-21:20	BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE											
21:00												

**【4階】**

OUTRACEグループレッスン  
(現サーキットレッスン)

バーチャルレッスン(VR:映像)  
ご予約不要です。

**【5階】**

ピラティス

BODYCOMBAT