

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	(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
	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	09:15-09:30 LES MILLS DANCE(VR) DANCE		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	
	9:45-10:15 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 9:30-10:20	9:45-10:15 上半身引きしめ	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20	9:45-10:15 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 9:30-10:20	9:45-10:15 下半身引きしめ	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20	9:45-10:15 日常生活を楽に	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20	9:45-10:15 日常生活を楽に	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20
10:00	10:35-11:05 下半身引きしめ	バック&アーム ピラティス 10:30-11:20	10:25-10:55 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 11:05-11:20 姿勢・ゆがみ改善	ベーシックピラティス 10:30-11:20	10:35-11:05 上半身引きしめ	バック&アーム ピラティス 10:30-11:20	10:25-10:55 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT 11:05-11:20 姿勢・ゆがみ改善	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	ベーシックピラティス 10:30-11:20	10:25-10:55 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	ベーシックピラティス 10:30-11:20
11:00	11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT				11:15-11:45 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE				11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		11:05-11:35 上半身引きしめ	
13:00									13:15-13:45 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 13:55-14:25 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15	13:10-13:25 姿勢・ゆがみ改善	バック&アーム ピラティス 13:00-13:50
14:00	14:10-14:40 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:10-14:40 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50	14:10-14:40 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:10-14:40 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50			14:20-14:50 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	
	14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善		14:55-15:25 日常生活を楽に		14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善		14:55-15:25 日常生活を楽に		14:50-15:20 上半身引きしめ			
15:00	15:20-15:50 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:00 BODYCOMBAT30	15:40-16:10 上半身引きしめ	15:30-16:00 BODYCOMBAT30	15:20-15:50 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30	15:40-16:10 上半身引きしめ	15:30-16:00 BODYCOMBAT30	15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:15 BODYCOMBAT45	15:10-15:40 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 BODYCOMBAT
16:00	16:05-16:35 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	16:20-16:50 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	16:05-16:35 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	16:20-16:50 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT				
17:00	17:30-18:00 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30					17:30-18:00 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30	体験予約はコチラから → 【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。			
18:00	18:40-19:10 LES MILLS DANCE(VR) DANCE		18:50-19:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 18:00-18:50	18:30-19:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	バック&アーム ピラティス 18:00-18:50	18:45-19:15 上半身引きしめ					
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	バック&アーム 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	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 BODYCOMBAT	【5階】		ピラティス	
20:00	20:10-20:40 下半身引きしめ	バック&アーム 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) BODYATTACK	バック&アーム ピラティス 20:30-21:20			BODYCOMBAT	
21:00	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	20:35-21:05 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 BODYCOMBAT	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT					