

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	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	ジムエリア	スタジオ	
9:00															
10:00	 9:35-10:05 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 9:30-10:20	9:35-10:05 上半身引きしめ	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20	 9:35-10:05 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 9:30-10:20	9:35-10:05 下半身引きしめ		 9:35-10:05 日常生活を楽に	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20	 9:35-10:05 日常生活を楽に	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20	 9:35-10:05 日常生活を楽に	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20	
	10:10-10:25 BODY ATTACK(VR) 		10:10-10:40 BODY COMBAT(VR) 		10:10-10:25 BODY ATTACK(VR) 		10:10-10:40 BODY BALANCE(VR) 		10:10-10:40 BODY COMBAT(VR) 		10:10-10:40 BODY BALANCE(VR) 		10:10-10:25 BODY COMBAT(VR) 		
	10:35-11:05 下半身引きしめ	10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善	10:35-11:05 上半身引きしめ	10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善	10:35-11:05 上半身引きしめ	10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善	10:35-11:05 下半身引きしめ		10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善	10:35-11:05 上半身引きしめ	10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善	10:35-11:05 上半身引きしめ	10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善	10:35-11:05 上半身引きしめ	10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善
11:00	11:10-11:40 BODY COMBAT(VR) 		11:10-11:40 BODY BALANCE(VR) 		11:10-11:40 BODY BALANCE(VR) 		11:10-11:40 BODY COMBAT(VR) 							バック&アーム ピラティス 11:30-12:20	
13:00	13:30-14:00 GRIT CARDIO(VR) 		13:30-14:00 BODY BALANCE(VR) 		13:30-14:00 BODY COMBAT(VR) 		13:30-14:00 LES MILLS DANCE(VR) 		13:00-14:15 		 13:35-13:50 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 日常生活を楽に	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50	14:10-14:40 上半身引きしめ	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:05-14:35 BODY ATTACK(VR) 	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50			14:05-14:35 下半身引きしめ		14:05-14:35 下半身引きしめ		
15:00	 14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善		14:55-15:25 上半身引きしめ		14:55-15:25 日常生活を楽に		14:45-15:15 下半身引きしめ		14:45-15:15 上半身引きしめ						
	15:20-15:50 BODY ATTACK(VR) 	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 	15:30-16:00 LES MILLS DANCE(VR) 	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 	15:30-16:00 BODY BALANCE(VR) 	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 	15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) 	15:30-16:15 BODYCOMBAT45 	15:10-15:40 LES MILLS DANCE(VR) 	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 	15:10-15:40 LES MILLS DANCE(VR) 	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 		
16:00	16:05-16:35 BODY BALANCE(VR) 		16:05-16:35 BODY ATTACK(VR) 		16:05-16:35 GRIT CARDIO(VR) 		16:10-16:40 BODY BALANCE(VR) 				15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) 		15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) 		
17:00	 17:15-18:30						 17:15-18:30								
18:00		バック&アーム ピラティス 18:00-18:50	18:30-19:00 BODY COMBAT(VR) 	ベーシックピラティス 18:00-18:50	18:30-19:00 LES MILLS DANCE(VR) 	ベーシックピラティス 18:00-18:50		ベーシックピラティス 18:00-18:50		【4階】					
19:00	 18:50-19:05 姿勢・ゆがみ改善						19:00-19:30 BODYCOMBAT30 					  OUTRACEグループレッスン (現サーキットレッスン)  パーチャルレッスン(VR:映像) ご予約不要です。  BODYCOMBAT			
	19:20-19:50 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 19:00-19:50	19:10-19:40 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	バック&アーム ピラティス 19:00-19:50									
20:00			19:55-20:25 上半身引きしめ		19:55-20:25 下半身引きしめ		 19:50-20:20 日常生活を楽に		【5階】						
21:00	20:20-20:50 BODY BALANCE(VR) 	20:20-21:05 BODYCOMBAT45 	20:30-21:00 LES MILLS DANCE(VR) 	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 	20:30-21:00 GRIT CARDIO(VR) 	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 	20:25-20:55 BODY ATTACK(VR) 	バック&アーム ピラティス 20:30-21:20		 ピラティス					
	20:55-21:25 BODY COMBAT(VR) 						21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) 			 BODYCOMBAT					