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 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ
9:00	9:35-10:05 下半身引きしめ	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	ヒップシェイプ 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	ヒップシェイプ/ バック＆アーム ☆週替え 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
10:00	10:10-10:25 BODY ATTACK(VR) 10:35-11:05 日常生活を楽に	ヒップシェイプ ピラティス 10:30-11:20	10:10-10:40 BODY COMBAT(VR) 10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善	ベーシックピラティス 10:30-11:20	10:10-10:25 BODY ATTACK(VR) 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	10:10-10:40 BODY BALANCE(VR) 10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善	ベーシックピラティス 10:30-11:20	10:10-10:25 BODY BALANCE(VR) 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	10:10-10:25 BODY COMBAT(VR) 10:35-11:05 上半身引きしめ	ベーシックピラティス 10:30-11:20	10:10-10:25 BODY ATTACK(VR) 10:35-11:05 上半身引きしめ	ベーシックピラティス 10:30-11:20
11:00	11:10-11:40 BODY COMBAT(VR)		11:10-11:40 BODYBALANCE(VR)		11:10-11:40 BODYBALANCE(VR)		11:10-11:40 BODY COMBAT(VR)		11:25-11:55 GRIT CARDIO(VR)		11:25-11:55 BODY BALANCE(VR)		11:25-11:55 BODY COMBAT(VR)	ヒップシェイプ ピラティス 11:30-12:20
12:00														
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 LESMILLS DANCE(VR)		KIDS SCHOOL 13:00-14:15		13:35-13:50 姿勢・ゆがみ改善	ヒップシェイプ ピラティス 13:00-13:50		
14:00	14:10-14:40 下半身引きしめ 14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善	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 14:55-15:25 上半身引きしめ	ヒップシェイプ/ バック＆アーム ☆週替え 14:00-14:50	14:10-14:40 上半身引きしめ 14:55-15:25 日常生活を楽に	ベーシックピラティス 14:00-14:50	14:05-14:35 BODY ATTACK(VR) 14:45-15:15 下半身引きしめ	ヒップシェイプ/ バック＆アーム ☆週替え 14:00-14:50	14:45-15:15 上半身引きしめ		14:05-14:35 下半身引きしめ		14:05-14:35 下半身引きしめ	
15:00	15:20-15:50 BODY ATTACK(VR)	15:30-16:00 BODYCOMBAT30	15:30-16:00 LESMILLS 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 LESMILLS DANCE(VR) 15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR)	15:00-15:45 BODYCOMBAT45	15:10-15:40 LESMILLS DANCE(VR) 15:50-16:20 GRIT CARDIO(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)							
17:00	KIDS SCHOOL 17:15-18:30						KIDS SCHOOL 17:15-18:30		ベーシックピラティスの 体験予約はコチラから →					
18:00	18:50-19:05 姿勢・ゆがみ改善	ヒップシェイプ/ バック＆アーム ☆週替え 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 LESMILLS 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	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	ヒップシェイプ 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	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 19:50-20:20 日常生活を楽に		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。 BODYCOMBAT					
20:00	20:20-20:50 BODY BALANCE(VR)	20:20-21:05 BODYCOMBAT45	19:55-20:25 上半身引きしめ 20:30-21:00 LESMILLS DANCE(VR)	20:30-21:15 BODYCOMBAT45	19:55-20:25 下半身引きしめ 20:30-21:00 GRIT CARDIO(VR)	20:30-21:15 BODYCOMBAT45	20:25-20:55 BODY ATTACK(VR)	ヒップシェイプ/ バック＆アーム ☆週替え 20:30-21:20	【5階】					
21:00	20:55-21:25 BODY COMBAT(VR)						21:00-21:30 BODY BALANCE(VR)		ピラティス ☆週替え 第1.3.5週 ヒップシェイプ 第2.4週 バック＆アーム BODYCOMBAT					