

AUBE FOR ONE グループエクササイズ

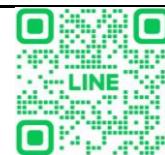
1.3.5週目

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

	11/10(月)		11/11(火)		11/13(木)		11/14(金)		11/15(土)		11/16(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
9:00	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST
	9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45	
	体幹バランス 小角		体幹バランス 澤江		ストレッチ 藤江		体幹バランス 山形		ストレッチ 藤江		体幹バランス 澤江	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30		10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15		10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	
	スタンダードカスタム 松村	BODYCOMBAT30 小角	スタンダードカスタム 澤江		スタンダードカスタム 藤江	ViPR 杉本	美尻・美脚 石田		美腹 杉本	BODYCOMBAT45 藤江	美背 澤江	
	10:45-11:00	10:45-11:30	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	美背 石田	BODYCOMBAT45 山形	美尻・美脚 杉本	10:30-10:45	10:30-11:00	10:30-11:30
11:00	美腹 松村	EARTH YOGA45 杉本	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 澤江	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT30 藤江	11:00-11:15		POWERMOVE 石田	BODYATTACK30 杉本	11:15-11:30	BODYATTACK60 澤江
	11:15-11:30	© EARTH	11:30-11:45		11:30-11:45		11:30-11:45			LesMills BODYATTACK	美尻・美脚 松村	LesMills BODYATTACK
	美背 松村	© EARTH	美尻・美脚 松村		体幹バランス 山形		美腹 石田					
12:00												
13:00					13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45		KIDS SCHOOL		
	13:45-14:00	13:45-14:30	13:45-14:00	BODYATTACK30 澤江	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 小角	ストレッチ 藤江			AUBE FOR ONE	13:00-14:30	13:30-13:45
	美腹 石田	EARTH YOGA45 杉本	ストレッチ 山形	LesMills BODYATTACK		LesMills BODYCOMBAT	14:00-14:30	14:00-14:30			小角・藤江	ストレッチ 藤江
14:00	14:15-14:30	14:15-14:30	14:15-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT30 石田			14:00-14:15	
	美背 石田	© EARTH	美背 松村	BODYCOMBAT45 藤江	クロスファイト 山形	BODYATTACK30 杉本		LesMills BODYCOMBAT			美腹 藤江	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00			LesMills BODYATTACK	14:45-15:00	14:45-15:30			14:30-15:15	14:30-14:45
15:00	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 杉本	美腹 澤江	LesMills BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	美背 松村	EARTH YOGA45 小角	15:00-15:15	15:00-15:15	美尻・美脚 松村	
		LesMills BODYATTACK	15:15-15:45	15:15-15:45	美尻・美脚 澤江	ViPR 石田	15:15-15:30	UNIVERSAL YOGA EARTH	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:15
	15:30-15:45	15:30-16:00	スタンダードカスタム 山形	ViPR 小角		ViPR	美尻・美脚 澤江	© EARTH	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:15
16:00	体幹バランス 山形	BODYCOMBAT30 小角		© EARTH	15:45-16:00		15:45-16:00		POWERMOVE 藤江	BODYCOMBAT30 小角	POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT45 山形
		LesMills BODYCOMBAT	16:00-16:15		美背 松村		美腹 山形			LesMills BODYCOMBAT		LesMills BODYCOMBAT
	16:15-16:30		美尻・美脚 杉本		16:15-16:30		16:15-16:30		16:15-16:30			© EARTH
17:00												17:15-17:45
	KIDS SCHOOL											スタンダードカスタム 松村
	17:15-18:45	藤江・山形										
18:00					18:15-18:30							18:00-18:15
					18:30-18:45	ストレッチ 石田	18:45-19:15					美腹 松村
			美尻・美脚 松村									
19:00	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:15	BODYCOMBAT30 山形	19:00-19:15	19:00-19:30	スタンダードカスタム 小角	STRONG30™ 石田		
	POWERMOVE 藤江	STRONG30™ 石田	美背 松村	BODYCOMBAT45 小角	体幹バランス 石田	LesMills BODYCOMBAT	ストレッチ 澤江	ViPR 杉本		STRONG30™		
		STRONG30™	19:30-19:45		19:30-20:00	19:30-20:00		ViPR	19:30-19:45			
20:00	19:45-20:00	19:45-20:30	美腹 藤江	LesMills BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 小角	STRONG30™ 石田	19:45-20:15	19:45-20:15	美腹 小角			
	体幹バランス 山形	BODYCOMBAT45 藤江	20:00-20:30	20:00-20:30		STRONG30™	スタンダードカスタム 松村	BODYCOMBAT30 小角				
	20:15-20:30		クロスファイト 杉本	BODYATTACK30 山形	20:15-20:30	20:15-21:00		LesMills BODYCOMBAT				
21:00	美背 山形	LesMills BODYCOMBAT			美尻・美脚 小角	BODYCOMBAT45 藤江	20:30-21:00	20:30-21:00				
	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:00	20:45-21:00	クロスファイト 藤江	STRONG30™ 澤江				
	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 山形	POWERMOVE 藤江	ViPR 杉本	美腹 松村	LesMills BODYCOMBAT		STRONG30™				
22:00		LesMills BODYCOMBAT			ViPR		21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45		
	21:30-21:45	21:30-22:15	21:30-21:45	21:30-22:00	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 小角	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 藤江				
	美腹 石田	EARTH YOGA45 藤江	体幹バランス 小角	BODYCOMBAT30 山形		LesMills BODYATTACK		LesMills BODYCOMBAT				
22:00	22:00-22:15				22:00-22:15		22:00-22:15		美腹 松村			
	美尻・美脚 山形	© EARTH			美背 松村		美腹 松村					

気になる方は →
スタンプ④
0776-26-2905



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ナジーワークアウト。エネルギーをもたらす音楽に合わせて、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、初めての方にもオススメなヨガ。身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム
- VIPR
- 新感覚筒ツールエクササイズ。音楽に合わせてノリノリ全身運動

AUBE FOR ONE グループエクササイズ												
1.3.5 週目		24 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								
	11/17(月)		11/18(火)		11/19(水)		11/21(金)		11/22(土)		11/23(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
9:00	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST
	9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45		9:30-9:45	
	体幹バランス 石田		体幹バランス 松村		ストレッチ 潤江		体幹バランス 山形		ストレッチ 小角		体幹バランス 松村	
10:00	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30		10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:15		10:00-10:15	10:00-10:45	10:00-10:15	
	スタンダードカスタム 潤江	BODYCOMBAT30 石田	スタンダードカスタム 藤江		スタンダードカスタム 潤江	STRONG30 杉本	美尻・美脚 山形		美腹 杉本	BODYCOMBAT45 小角	美背 松村	
	10:45-11:00	10:45-11:30	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:00	10:45-11:15	美背 杉本	BODYCOMBAT45 山形	美尻・美脚 杉本	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT60 潤江
11:00	美腹 潤江	EARTH YOGA45 杉本	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 藤江	美尻・美脚 杉本	BODYCOMBAT30 潤江	11:00-11:15	LES MILLS BODYCOMBAT	POWERMOVE 潤江	STRONG30 杉本	11:15-11:30	LES MILLS BODYCOMBAT
	11:15-11:30		LES MILLS BODYCOMBAT		11:30-11:45		11:30-11:45		STRONG NATION			
	美背 潤江	©EARTH	美尻・美脚 松村		体幹バランス 杉本		美腹 杉本					
12:00												
13:00												
	13:45-14:00	13:45-14:30	13:45-14:00		13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45					
	美腹 潤江	EARTH YOGA45 杉本	ストレッチ 潤江	LES MILLS BODYATTACK	スタンダードカスタム 杉本	BODYCOMBAT30 小角	ストレッチ 石田					
14:00	14:15-14:30		14:15-14:30		14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT30 山形			
	美背 潤江	©EARTH	美背 潤江	BODYCOMBAT45 石田	クロスファイト 藤江	STRONG30 石田	14:00-14:30					
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00				STRONG30	14:45-15:00	14:45-15:30	14:30-15:15	14:30-14:45	
15:00	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 杉本	美腹 松村	LES MILLS BODYCOMBAT	15:00-15:15	15:00-15:30	美背 石田	EARTH YOGA45 杉本	15:00-15:15	美腹 潤江		
	15:30-15:45	15:30-16:00		スタンダードカスタム 松村	STRONG30 杉本		VIPR 藤江	15:15-15:30	©EARTH	15:30-16:00	15:30-16:00	
	体幹バランス 山形	BODYCOMBAT30 潤江			STRONG30	15:45-16:00		美尻・美脚 松村		POWERMOVE 潤江	BODYCOMBAT30 山形	POWERMOVE 松村
16:00		LES MILLS BODYCOMBAT	16:00-16:15				美腹 小角	美腹 松村		LES MILLS BODYCOMBAT		STRONG NATION 石田
	16:15-16:30		美尻・美脚 山形			16:15-16:30		16:15-16:30		16:15-16:30		STRONG NATION
	美尻・美脚 松村						美腹 藤江	体幹バランス 潤江		美腹 小角		
17:00	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:45 杉本・山形											
18:00						18:15-18:30						
						18:30-18:45	ストレッチ 小角	18:45-19:15			18:00-18:15	
											美腹 潤江	
19:00	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:15	BODYCOMBAT30 山形	19:00-19:15	19:00-19:30	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 潤江		
	POWERMOVE 藤江	STRONG30 杉本	美背 杉本	BODYCOMBAT45 藤江	体幹バランス 小角	LES MILLS BODYCOMBAT	ストレッチ 松村	VIPR 石田	LES MILLS BODYCOMBAT			
	STRONG30		19:30-19:45		19:30-20:00		19:30-20:00	VIPR	19:30-19:45			
20:00	19:45-20:00	19:45-20:30	美腹 山形	LES MILLS BODYCOMBAT	スタンダードカスタム 松村	BODYATTACK30 杉本	19:45-20:15	19:45-20:15	美腹 山形			
	体幹バランス 松村	BODYCOMBAT45 山形	20:00-20:30	20:00-20:30	20:15-20:30	20:15-21:00			LES MILLS BODYCOMBAT			
	20:15-20:30		クロスファイト 石田	BODYATTACK30 杉本	20:15-20:30	20:15-21:00	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT45 小角	20:30-21:00	20:30-21:00		
21:00	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:00	20:45-21:00	クロスファイト 藤江	BODYATTACK30 小角	BODYATTACK30 藤江			
	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 藤江	POWERMOVE 潤江	VIPR 石田	美腹 松村	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK				
	LES MILLS BODYCOMBAT				VIPR		21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45		
22:00	21:30-21:45	21:30-22:15	21:30-21:45	21:30-22:00	POWERMOVE 松村	VIPR 山形	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 石田	LES MILLS BODYCOMBAT			
	美腹 松村	EARTH YOGA45 藤江	体幹バランス 潤江	BODYCOMBAT30 山形			VIPR					
	22:00-22:15		LES MILLS BODYCOMBAT		22:00-22:15		22:00-22:15					
22:00	美尻・美脚 松村	©EARTH				美背 松村		美腹 松村				

気になる方は スタンプ◎	→ LINE 0776-26-2905 QRコード
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燃脂燃焼。
• BODYATTACK	格闘唯一、気軽に挑戦できるハイエナジーワークアウト。エホルギッシュな音楽に合わせて、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をシンクする新感覚インターバルワークアウト
• EARTHYOGA	音楽に合わせて軽く、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	新感覚筋肉ツールエクササイズ。音楽に合わせてノリノリ全身運動