

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

気になる方は
スタンプ☺
☎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ネルギーワークアウト。エネ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**
新感覚筒状ツールエクササイズ。音楽に合わせてノリノリ全身運動

4F OUTRACE

セミナーパーソナル15分【10名限定】♡

- ・ストレッチ
- ・美尻・美脚
- ・美腹
- ・美背
- ・体幹バランス

グラントレーニング30分

- ・POWERMOVE
高強度の筋力トレーニング
- ・スタンダードカスタム
参加者の目的やレベルに合わせるサーキットトレーニング
- ・クロスファイト
サンドバックを取り入れた格闘型トレーニング

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

	11/17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
	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST
9:00												
	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 澤江		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 澤江	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 澤江	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	10:45-11:30	10:45-11:00	10:45-11:15	10:30-10:45	10:30-11:15	10:30-10:45	10:30-10:45	10:30-11:00	10:30-11:30
	美腹 澤江	EARTH YOGA45 杉本	POWERMOVE 松村	BODYCOMBAT30 藤江	美尻・美脚 杉本	BODYCOMBAT30 澤江	11:00-11:15	BODYCOMBAT45 山形	11:00-11:30	STRONG30 杉本	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT60 澤江
	11:15-11:30		11:30-11:45	11:30-11:45	11:30-11:45		11:30-11:45		POWERMOVE 澤江	STRONG30 杉本	11:15-11:30	11:15-11:30
	美背 澤江		美尻・美脚 松村		体幹バランス 杉本		美腹 杉本			STRONG	美尻・美脚 松村	11:15-11:30
12:00												
13:00												
	13:45-14:00	13:45-14:30	13:45-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-13:45				13:30-13:45	
	美腹 澤江	EARTH YOGA45 杉本	ストレッチ 澤江	BODYATTACK30 小角	スタンダードカスタム 杉本	BODYCOMBAT30 小角	ストレッチ 石田				ストレッチ 松村	
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	14:00-14:30	14:00-14:30			14:00-14:15	
	美背 澤江		美背 澤江	BODYCOMBAT45 石田	クロスファイト 藤江	STRONG30 石田	POWERMOVE 石田	BODYCOMBAT30 山形			美腹 澤江	
	14:45-15:15	14:45-15:15	14:45-15:00	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:30	14:45-15:30	14:45-15:30			14:30-14:45	
	POWERMOVE 松村	BODYATTACK30 杉本	美腹 松村	BODYCOMBAT 杉本	美尻・美脚 松村	VIPR 藤江	美背 石田	EARTH YOGA45 杉本	15:00-15:15	EARTH YOGA45 杉本	美尻・美脚 澤江	15:00-15:15
15:00	15:30-15:45	15:30-16:00	15:15-15:45	15:15-15:45	15:45-16:00	15:45-16:00	15:15-15:30	15:15-15:30	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:15
	体幹バランス 山形	BODYCOMBAT30 澤江	STRONG30 杉本	STRONG30 杉本	美腹 松村	美腹 松村	美尻・美脚 松村	美尻・美脚 松村	POWERMOVE 澤江	BODYCOMBAT30 山形	POWERMOVE 松村	STRONGNATION 石田
16:00	16:15-16:30	16:15-16:30	16:00-16:15	16:00-16:15	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30	16:15-16:30
	美尻・美脚 松村	美尻・美脚 松村	美尻・美脚 山形	美尻・美脚 山形	美腹 藤江	美腹 藤江	体幹バランス 澤江	体幹バランス 澤江	美腹 小角	美腹 小角	美腹 小角	美腹 小角
17:00												
18:00												
	18:15-18:30	18:15-18:30	18:15-18:30	18:15-18:30	18:15-18:30	18:15-18:30	18:15-18:30	18:15-18:30	18:15-18:30	18:15-18:30	18:15-18:30	18:15-18:30
	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村
19:00	19:00-19:30	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:45	19:00-19:15	19:00-19:15	19:00-19:15	19:00-19:30	19:00-19:15	19:00-19:15	19:00-19:15	19:00-19:15
	POWERMOVE 藤江	STRONG30 杉本	美背 杉本	BODYCOMBAT45 澤江	体幹バランス 小角	BODYCOMBAT 小角	ストレッチ 松村	VIPR 石田	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 澤江	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 澤江
	19:45-20:00	19:45-20:30	19:30-19:45	19:30-19:45	19:30-20:00	19:30-20:00	19:45-20:15	19:45-20:15	19:30-19:45	19:30-19:45	19:30-19:45	19:30-19:45
	体幹バランス 松村	BODYCOMBAT45 山形	美腹 山形	BODYCOMBAT 山形	スタンダードカスタム 松村	BODYATTACK30 杉本	スタンダードカスタム 石田	BODYCOMBAT30 澤江	美腹 山形	美腹 山形	美腹 山形	美腹 山形
20:00	20:15-20:30	20:15-20:30	20:00-20:30	20:00-20:30	20:15-20:30	20:15-20:30	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00
	美背 松村	BODYCOMBAT 小角	クロスファイト 石田	BODYATTACK30 杉本	美尻・美脚 山形	BODYCOMBAT45 小角	クロスファイト 澤江	BODYATTACK30 小角	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村
	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:00	20:45-21:00	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45
	スタンダードカスタム 山形	BODYCOMBAT30 藤江	POWERMOVE 澤江	VIPR 石田	美腹 松村	BODYCOMBAT 小角	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45
21:00	21:30-21:45	21:30-22:15	21:30-21:45	21:30-22:00	21:30-22:00	21:30-22:00	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15
	美腹 松村	EARTH YOGA45 藤江	体幹バランス 澤江	BODYCOMBAT30 山形	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村	美腹 松村
22:00	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15
	美尻・美脚 松村											

4F OUTRACE

セミパーソナル15分【10名限定】

- ・ストレッチ
 - ・美尻・美脚
 - ・美腹
 - ・美背
 - ・体幹バランス
- グラントレーニング30分
- ・POWERMOVE
 - ・高強度の筋力トレーニング
 - ・スタンダードカスタム
 - ・参加者の目的やレベルに合わせるサーキットトレーニング
 - ・クロスファイト
 - ・サンドバックを取り入れた格闘型トレーニング

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
- 指先まで、気配に挑戦できるハイエナジーワークアウト。エネルギー溢れる音楽に合わせて、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、初めての方もオススメヨガ。身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム
- ・VIPR
- 新感覚筒状ツールエクササイズ。音楽に合わせてノリノリ全身運動

気になる方は
スタンプ③
☎0776-26-2905

