



# AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	4/20(月)		4/21(火)		4/23(木)		4/24(金)		4/25(土)		4/26(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
	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												
9:50-10:20	日常生活を楽に 澤江	ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原	9:50-10:20 上半身引きしめ 杉本	ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原	9:50-10:20 日常生活を楽に 杉本	ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原	9:50-10:20 下半身引きしめ 藤江	ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原	9:50-10:20 日常生活を楽に 澤江	ベーシックピラティス 9:30-10:20 藤江	9:50-10:20 日常生活を楽に 澤江	ベーシックピラティス 9:30-10:20 山形
10:00												
10:35-11:05	下半身引きしめ 澤江	ベーシックピラティス 10:30-11:20 竹原	10:35-10:50 姿勢・ゆがみ改善 杉本	ベーシックピラティス 10:30-11:20 竹原	10:35-11:05 上半身引きしめ 杉本	ベーシックピラティス 10:30-11:20 竹原	10:35-10:50 姿勢・ゆがみ改善 藤江	ベーシックピラティス 10:30-11:20 竹原	10:35-11:05 下半身引きしめ 澤江	ベーシックピラティス 10:30-11:20 藤江	10:35-11:05 上半身引きしめ 澤江	ベーシックピラティス 10:30-11:20 山形
11:00												
11:15-11:45	BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT		11:00-11:30 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE		11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT		11:00-11:30 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE		11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT		11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	
13:00												
13:15-13:45									13:15-13:45 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	KIDS SCHOOL 13:00-14:15 杉本・藤江	13:10-13:25 姿勢・ゆがみ改善 松村	ベーシックピラティス 13:00-13:50 山形
14:00												
14:15-14:45	BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	ベーシックピラティス 14:00-14:50 山形	14:10-14:40 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 14:00-14:50 山形	14:10-14:40 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	ベーシックピラティス 14:00-14:50 藤江	14:10-14:40 LESMILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	ベーシックピラティス 14:00-14:50 藤江			14:20-14:50 LESMILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	
14:55-15:25	下半身引きしめ 小角		14:55-15:25 日常生活を楽に 澤江		14:55-15:25 下半身引きしめ 澤江		14:55-15:25 日常生活を楽に 山形		14:50-15:20 上半身引きしめ 杉本			
15:00												
15:40-15:55	姿勢・ゆがみ改善 藤江	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ 藤江	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-15:55 姿勢・ゆがみ改善 澤江	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ 松村	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 澤江 LES MILLS BODYCOMBAT	15:10-15:40 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 山形 LES MILLS BODYCOMBAT
16:00												
16:05-16:35	BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE				16:10-16:40 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE							
17:00												
17:30-18:00	BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	KIDS SCHOOL 17:15-18:30 杉本・小角							17:30-18:00 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	KIDS SCHOOL 17:15-18:30 杉本・小角		
18:00												
18:40-19:10	BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT			ベーシックピラティス 18:00-18:50 藤江	18:30-19:00 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 18:00-18:50 藤江						
19:00												
19:25-19:55	日常生活を楽に 松村	ベーシックピラティス 19:00-19:50 藤江	18:50-19:20 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 19:00-19:50 山形	19:10-19:40 上半身引きしめ 澤江	ベーシックピラティス 19:00-19:50 藤江						
19:35-20:05			19:35-20:05 下半身引きしめ 小角						19:30-20:00 日常生活を楽に 松村			
20:00												
20:10-20:40	下半身引きしめ 松村	ベーシックピラティス 20:00-20:50 杉本	20:20-20:50 上半身引きしめ 小角		19:55-20:25 下半身引きしめ 小角							
20:50-21:20	BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE			20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江 LES MILLS BODYCOMBAT	20:35-21:05 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 澤江 LES MILLS BODYCOMBAT			20:10-20:40 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK			
21:00									20:50-21:20 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE			

【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。

【5階】

ピラティス

BODYCOMBAT