

# AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	6/8(月)		6/9(火)		6/11(木)		6/12(金)		6/13(土)		6/14(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 皆月	ベーシックピラティス 9:30-10:20 山形	9:50-10:20 上半身引きしめ 皆月	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 皆月	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 小角	ベーシックピラティス 9:30-10:20 田中	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 藤江	10:35-11:05 上半身引きしめ 皆月	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 皆月	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 杉本	ベーシックピラティス 10:30-11:20 田中	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・小角	13:10-13:25 姿勢・ゆがみ改善 澤江	ベーシックピラティス 13:00-13:50 山形
13:40-14:10											13:40-14:10 下半身引きしめ 澤江	
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 藤江	14:10-14:40 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 14:00-14:50 藤江	14:10-14:40 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	14:10-14:40 LESMILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中			14:20-14:50 LESMILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	
14:55-15:25	下半身引きしめ 皆月		14:55-15:25 日常生活を楽に 杉本		14:55-15:25 下半身引きしめ 杉本		14:55-15:25 日常生活を楽に 澤江		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 小角	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ 皆月	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-15:55 姿勢・ゆがみ改善 皆月	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ 皆月	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 小角 LES MILLS BODYCOMBAT	15:10-15:40 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 澤江 LES MILLS BODYCOMBAT
16:00												
16:05-16:35	BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE				16:10-16:40 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK						16:00-16:30 GRIT CARDIO(VR) LES MILLS GRIT   CARDIO	
17:00												
17:30-18:00	BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	KIDS SCHOOL 17:15-18:30 杉本・藤江					17:30-18:00 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT					
18:00												
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 山形	18:30-19:00 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 18:00-18:50 田中	18:45-19:15 下半身引きしめ 杉本					
19:00												
19:25-19:55	日常生活を楽に 小角	ベーシックピラティス 19:00-19:50 田中	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 藤江	ベーシックピラティス 19:00-19:50 田中	19:30-20:00 日常生活を楽に 小角	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 山形 LES MILLS BODYCOMBAT				
20:00												
20:10-20:40	下半身引きしめ 杉本	ベーシックピラティス 20:00-20:50 藤江	19:35-20:05 下半身引きしめ 小角		19:55-20:25 下半身引きしめ 杉本							
20:50-21:20	BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE		20:20-20:50 上半身引きしめ 小角	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 澤江 LES MILLS BODYCOMBAT	20:35-21:05 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江 LES MILLS BODYCOMBAT	20:10-20:40 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	20:50-21:20 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE				
21:00												
21:00												

【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(体験できます)

BODYCOMBAT

# AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	6/15(月)		6/16(火)		6/18(木)		6/19(金)		6/20(土)		6/21(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 小角	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 皆月	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 皆月	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 皆月	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 山形	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 田中
10:00												
10:35-11:05	下半身引きしめ 皆月	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 皆月	ベーシックピラティス 10:30-11:20 田中	10:35-10:50 姿勢・ゆがみ改善 澤江	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 小角	ベーシックピラティス 10:30-11:20 山形	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 田中
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・小角	13:10-13:25 姿勢・ゆがみ改善 澤江	ベーシックピラティス 13:00-13:50 田中
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 田中	14:10-14:40 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	14:10-14:40 LESMILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中			14:20-14:50 LESMILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	
14:55-15:25	下半身引きしめ 杉本		14:55-15:25 日常生活を楽に 杉本		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		14:50-15:20 上半身引きしめ 杉本			
15:00												
15:40-15:55	姿勢・ゆがみ改善 杉本	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ 杉本	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-15:55 姿勢・ゆがみ改善 皆月	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ 皆月	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 山形 LES MILLS BODYCOMBAT	15:10-15:40 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 澤江 LES MILLS BODYCOMBAT
16:00												
16:05-16:35	BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE				16:10-16:40 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK						16:00-16:30 GRIT CARDIO(VR) LES MILLS GRIT   CARDIO	
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・山形		
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 山形	18:30-19:00 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 18:00-18:50 山形	18:45-19:15 下半身引きしめ 杉本					
19:00												
19:25-19:55	日常生活を楽に 杉本	ベーシックピラティス 19:00-19:50 山形	18:50-19:20 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 19:00-19:50 田中	19:10-19:40 上半身引きしめ 小角	ベーシックピラティス 19:00-19:50 山形	19:30-20:00 日常生活を楽に 杉本	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 山形 LES MILLS BODYCOMBAT				
20:00												
20:10-20:40	下半身引きしめ 杉本	ベーシックピラティス 20:00-20:50 山形	19:35-20:05 下半身引きしめ 小角		19:55-20:25 下半身引きしめ 澤江		20:10-20:40 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK					
20:50-21:20	BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE		20:20-20:50 上半身引きしめ 杉本	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 山形 LES MILLS BODYCOMBAT	20:35-21:05 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 小角 LES MILLS BODYCOMBAT	20:50-21:20 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	ベーシックピラティス 20:30-21:20 田中				
21:00												

**【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(体験できます)

BODYCOMBAT