

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	5/18(月)		5/19(火)		5/21(木)		5/22(金)		5/23(土)		5/24(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		ベーシックピラティス 9:30-10:20 藤江		ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原		ベーシックピラティス 9:30-10:20 山形		ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原		ベーシックピラティス 9:30-10:20 山形		ベーシックピラティス 9:30-10:20 田中
10:00	9:50-10:20 日常生活を楽に 皆月		9:50-10:20 上半身引きしめ 杉本		9:50-10:20 日常生活を楽に 皆月		9:50-10:20 下半身引きしめ 小角		9:50-10:20 日常生活を楽に 澤江		9:50-10:20 日常生活を楽に 藤江	
11:00	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 皆月	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 竹原	10:35-10:50 姿勢・ゆがみ改善 小角	ベーシックピラティス 10:30-11:20 藤江	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 山形	10:35-11:05 上半身引きしめ 藤江	ベーシックピラティス 10:30-11:20 田中
13:00	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	
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 藤江	14:10-14:40 LES MILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	ベーシックピラティス 14:00-14:50 藤江	13:15-13:45 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	KIDS SCHOOL 13:00-14:15 杉本・山形	13:10-13:25 姿勢・ゆがみ改善 小角	ベーシックピラティス 13:00-13:50 藤江
15:00	14:55-15:25 下半身引きしめ 皆月		14:55-15:25 日常生活を楽に 皆月		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		14:20-14:50 LES MILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	
16:00	15:40-15:55 姿勢・ゆがみ改善 小角	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ 澤江	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 山形 LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ 皆月	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 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 小角 LES MILLS BODYCOMBAT
17:00	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	
18:00	17:30-18:00 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	KIDS SCHOOL 17:15-18:30 杉本・小角		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 田中	18:30-19:00 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	18:45-19:15 下半身引きしめ 澤江	17:30-18:00 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	KIDS SCHOOL 17:15-18:30 小角・藤江		
19:00	18:40-19:10 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	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 藤江	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 田中	19:30-20:00 日常生活を楽に 澤江	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 山形 LES MILLS BODYCOMBAT	【4階】		OUTRACEグループレッスン (現サーキットレッスン)	
20:00	19:25-19:55 日常生活を楽に 小角		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		20:10-20:40 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK		【5階】		バーチャルレッスン(VR:映像) ご予約不要です。	
21:00	20:10-20:40 下半身引きしめ 山形	ベーシックピラティス 20:00-20:50 田中	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	20:50-21:20 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	ベーシックピラティス 20:30-21:20 山形			ピラティス(体験できます)	
	20:50-21:20 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE		21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE								BODYCOMBAT	

