

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

※7/16木より、一部レッスン時間に変更があります。

	7/13(月)		7/14(火)		7/16(木)		7/17(金)		7/18(土)		7/19(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 竹原		ベーシックピラティス 9:30-10:20 藤江	09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原	09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	バック&アームピラティス 9:30-10:20 田中	09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	ベーシックピラティス 9:30-10:20 藤江	09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	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				9:45-10:15 日常生活を楽に 皆月		9:45-10:15 下半身引きしめ 皆月		9:45-10:15 日常生活を楽に 皆月		9:45-10:15 日常生活を楽に 山形	
10:00		ベーシックピラティス 10:30-11:20 山形	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 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 山形	10:25-10:55 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	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 藤江	10:25-10:55 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	ベーシックピラティス 10:30-11:20 田中
	10:35-11:05 下半身引きしめ 澤江						11:05-11:20 姿勢・ゆがみ改善 杉本					
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 BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE				11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT		11:05-11:35 上半身引きしめ 山形	
13:00									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 山形	バック&アームピラティス 13:00-13:50 田中
									13:55-14:25 LES MILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE		13:40-14:10 下半身引きしめ 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 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 田中	14:10-14:40 下半身引きしめ 杉本	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	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 田中			14:20-14:50 LES MILLS DANCE(VR) LES MILLS DANCE	
	14:55-15:25 下半身引きしめ 山形		14:55-15:25 日常生活を楽に 小角		14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善 藤江		14:55-15:25 日常生活を楽に 藤江		14:50-15:20 上半身引きしめ 小角			
15:00	15:40-15:55 姿勢・ゆがみ改善 皆月	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角	15:40-16:10 上半身引きしめ 皆月	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江	15:20-15:50 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江	15:40-16:10 上半身引きしめ 小角	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形	15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	15:30-16:15 BODYCOMBAT45 藤江	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	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	16:05-16:35 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	16:20-16:50 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYCOMBAT			15:50-16:20 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 藤江・山形					17:30-18:00 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT	KIDS SCHOOL 17:15-18:30 杉本・小角				
18:00				ベーシックピラティス 18:00-18:50 山形	18:30-19:00 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	ベーシックピラティス 18:00-18:50 藤江			【4階】			
	18:40-19:10 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT						18:45-19:15 上半身引きしめ 澤江			OUTRACEグループレッスン (現サーキットレッスン)		
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 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 田中	19:30-20:00 日常生活を楽に 澤江	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 藤江			バーチャルレッスン(VR:映像) ご予約不要です。	
20:00	20:10-20:40 下半身引きしめ 小角	ベーシックピラティス 20:00-20:50 田中	19:35-20:05 下半身引きしめ 澤江		19:55-20:25 下半身引きしめ 澤江			LES MILLS BODYCOMBAT	【5階】			
	20:50-21:20 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE		20:20-20:50 上半身引きしめ 山形	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 澤江	20:35-21:05 GRIT CARDIO(VR) LES MILLS GRIT CARDIO	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 小角	20:10-20:40 BODY ATTACK(VR) LES MILLS BODYATTACK	ベーシックピラティス 20:30-21:20 山形			ピラティス	
21:00			21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) LES MILLS BODYCOMBAT				BODYCOMBAT	