

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	8/17(月)		8/18(火)		8/20(木)		8/21(金)		8/22(土)		8/23(日/祝)	
	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	09:15-09:30 LES MILLS DANCE(VR) DANCE 9:45-10:15 日常生活を楽に 澤江		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT 9:45-10:15 上半身引きしめ 杉本		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT 9:45-10:15 日常生活を楽に 小角		09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 9:45-10:15 下半身引きしめ 澤江		09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 9:45-10:15 日常生活を楽に 澤江		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT 9:45-10:15 日常生活を楽に 藤江	
		ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原		バック&アーム 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 竹原		バック&アーム 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 田中		バック&アーム 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	バック&アーム ピラティス 10:30-11:20 竹原	10:25-10:55 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 11:05-11:20 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 小角	バック&アーム ピラティス 10:30-11:20 田中	10:25-10:55 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT 11:05-11:20 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	バック&アーム ピラティス 10:30-11:20 田中	10:25-10:55 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 11:05-11:35 上半身引きしめ	ベーシックピラティス 10:30-11:20 藤江
11:00	11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT				11:15-11:45 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE				11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT			
13:00												
14:00	14:10-14:40 下半身引きしめ 澤江	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	14:10-14:40 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50 田中	14:10-14:40 下半身引きしめ 山形	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	14:10-14:40 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50 山形	13:15-13:45 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	KIDS SCHOOL AUSIE FOR ONE 13:00-14:15 杉本・藤江	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
		14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善 杉本							13:55-14:25 LES MILLS DANCE(VR) DANCE			13:40-14:10 下半身引きしめ 藤江
15:00	15:20-15:50 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江	14:55-15:25 日常生活を楽に 藤江		15:20-15:50 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江	14:55-15:25 日常生活を楽に 杉本		14:50-15:20 上半身引きしめ 杉本		15:10-15:40 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 山形
16:00	16:05-16:35 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ 澤江	LES MILLS BODYCOMBAT	16:05-16:35 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	15:40-16:10 上半身引きしめ 山形	15:30-16:00 BODY COMBAT30 澤江	15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:15 BODYCOMBAT45 藤江	15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	
17:00	17:30-18:00 BODY ATTACK(VR)	KIDS SCHOOL AUSIE FOR ONE 17:15-18:30 小角・藤江					17:30-18:00 BODY COMBAT(VR)	KIDS SCHOOL AUSIE FOR ONE 17:15-18:30 杉本・小角	体験予約はコチラから →			
18:00	BODYATTACK			バック&アーム ピラティス 18:00-18:50 田中	18:30-19:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	バック&アーム ピラティス 18:00-18:50 藤江	BODYCOMBAT		【4階】			
	18:40-19:10 LES MILLS DANCE(VR) DANCE		18:50-19:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT				18:45-19:15 上半身引きしめ 山形		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 杉本	ベーシックピラティス 19:00-19:50 田中	19:35-20:05 下半身引きしめ 小角	ベーシックピラティス 19:00-19:50 田中	19:10-19:40 上半身引きしめ 杉本	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 小角	バーチャルレッスン(VR:映像) ご予約不要です。			
								LES MILLS BODYCOMBAT				
20:00	20:10-20:40 下半身引きしめ 杉本	バック&アーム ピラティス 20:00-20:50 藤江	20:20-20:50 上半身引きしめ 小角		19:55-20:25 下半身引きしめ 杉本		20:10-20:40 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK		【5階】			
				20:30-21:15 BODYCOMBAT45 澤江		20:30-21:15 BODYCOMBAT45 山形	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	バック&アーム ピラティス 20:30-21:20 田中	ピラティス			
21:00	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS BODYCOMBAT	BODYCOMBAT		BODYCOMBAT			

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	8/24(月)		8/25(火)		8/27(木)		8/28(金)		8/29(土)		8/30(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	09:15-09:30 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原	09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 田中	09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原	09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) 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) BODYBALANCE	ベーシックピラティス 9:30-10:20 田中	09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 山形
	9:45-10:15 日常生活を楽に 杉本		9:45-10:15 上半身引きしめ 杉本		9:45-10:15 日常生活を楽に 山形		9:45-10:15 下半身引きしめ 澤江		9:45-10:15 日常生活を楽に 山形		9:45-10:15 日常生活を楽に 澤江	
10:00		バック&アーム ピラティス 10:30-11:20 竹原	10:25-10:55 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	ベーシックピラティス 10:30-11:20 竹原		バック&アーム ピラティス 10:30-11:20 竹原	10:25-10:55 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 10:30-11:20 竹原		バック&アーム ピラティス 10:30-11:20 田中	10:25-10:55 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	ベーシックピラティス 10:30-11:20 山形
	10:35-11:05 下半身引きしめ 杉本		11:05-11:20 姿勢・ゆがみ改善 杉本		10:35-11:05 上半身引きしめ 山形		11:05-11:20 姿勢・ゆがみ改善 澤江		10:35-11:05 下半身引きしめ 山形		11:05-11:35 上半身引きしめ	
11:00	11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT				11:15-11:45 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE				11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT			
13:00									13:15-13:45 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	KIDS SCHOOL 13:00-14:15 杉本・藤江	13:10-13:25 姿勢・ゆがみ改善 澤江	バック&アーム ピラティス 13:00-13:50 田中
14:00	14:10-14:40 下半身引きしめ	ベーシックピラティス 14:00-14:50 山形	14:10-14:40 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50 山形	14:10-14:40 下半身引きしめ 小角	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	14:10-14:40 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50 山形	13:55-14:25 LES MILLS DANCE(VR) DANCE		13:40-14:10 下半身引きしめ 澤江	
	14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善 小角		14:55-15:25 日常生活を楽に 杉本		14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善 澤江		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	15:20-15:50 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角	15:40-16:10 上半身引きしめ 杉本	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江	15:20-15:50 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形	15:40-16:10 上半身引きしめ	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江	15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:15 BODYCOMBAT45 澤江	15:10-15:40 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 澤江
	16:05-16:35 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		16:20-16:50 LES MILLS DANCE(VR) DANCE		16:05-16:35 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK		16:20-16:50 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT				15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	
16:00		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT		
17:00	17:30-18:00 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	KIDS SCHOOL 17:15-18:30 小角・山形		バック&アーム ピラティス 18:00-18:50 山形		バック&アーム ピラティス 18:00-18:50 田中	17:30-18:00 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	KIDS SCHOOL 17:15-18:30 杉本・山形	体験予約はコチラから →			
18:00			18:50-19:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		18:30-19:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		18:45-19:15 上半身引きしめ 杉本		19:00-19:45 BODYCOMBAT45 山形	【4階】		OUTRACEグループレッスン (現サーキットレッスン)
	18:40-19:10 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	19:35-20:05 下半身引きしめ 小角	19:10-19:40 上半身引きしめ 杉本	19:30-20:00 日常生活を楽に 杉本	バーチャルレッスン(VR:映像) ご予約不要です。							
19:00	19:25-19:55 日常生活を楽に 澤江	ベーシックピラティス 19:00-19:50 田中		ベーシックピラティス 19:00-19:50 藤江		ベーシックピラティス 19:00-19:50 田中		LES MILLS BODYCOMBAT	【5階】			
			20:20-20:50 上半身引きしめ 小角		20:35-21:05 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO		20:10-20:40 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK		ピラティス			
20:00	20:10-20:40 下半身引きしめ 澤江	バック&アーム ピラティス 20:00-20:50 田中		20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江		20:30-21:15 BODYCOMBAT45 澤江	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	バック&アーム ピラティス 20:30-21:20 藤江	BODYCOMBAT			
	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT											
21:00												