

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	9/7(月)		9/8(火)		9/10(木)		9/11(金)		9/12(土)		9/13(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		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		09:15-09:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		09:15-09:30 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	
	9:45-10:15 日常生活を楽に 杉本	ベーシックピラティス 9:30-10:20 藤江	9:45-10:15 上半身引きしめ 澤江	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 田中	9:45-10:15 日常生活を楽に 山形	ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原	9:45-10:15 下半身引きしめ 小角	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 田中	9:45-10:15 日常生活を楽に 澤江	ベーシックピラティス 9:30-10:20 田中	9:45-10:15 日常生活を楽に 山形	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 藤江
10:00												
	10:35-11:05 下半身引きしめ 杉本	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 澤江	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 山形	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 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 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 藤江	10:25-10:55 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	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) BODYCOMBAT				11:15-11:45 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE				11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		11:05-11:35 上半身引きしめ 澤江	
13:00									13:15-13:45 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15 小角・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 山形
									13:40-14:10 下半身引きしめ 藤江			
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 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 田中	13:55-14:25 LES MILLS DANCE(VR) DANCE		14:20-14:50 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	
	14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善 澤江		14:55-15:25 日常生活を楽に 藤江		14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善 小角		14:55-15:25 日常生活を楽に 藤江		14:50-15:20 上半身引きしめ 田中			
15:00	15:20-15:50 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江	15:40-16:10 上半身引きしめ 藤江	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 山形	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江	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 藤江
	16:05-16:35 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	BODYCOMBAT		BODYCOMBAT	16:05-16:35 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK		16:20-16:50 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT			BODYCOMBAT	15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	
16:00			16:20-16:50 LES MILLS DANCE(VR) DANCE									
17:00		KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 小角・山形								体験予約はコチラから →		
	17:30-18:00 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK							17:30-18:00 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT				
18:00				バック&アーム ピラティス 18:00-18:50 山形	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	18:45-19:15 上半身引きしめ 澤江		【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		18:50-19:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		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 田中	19:30-20:00 日常生活を楽に 澤江					
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	19:35-20:05 下半身引きしめ 杉本	ベーシックピラティス 19:00-19:50 山形							バーチャルレッスン(VR:映像) ご予約不要です。	
20:00		バック&アーム ピラティス 20:00-20:50 田中			19:55-20:25 下半身引きしめ 杉本		20:10-20:40 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK		【5階】		ピラティス	
	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT			20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江	20:35-21:05 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 小角	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				
21:00			21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	BODYCOMBAT							BODYCOMBAT	

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

※9/14～バーチャルレッスンに部変更があります。

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