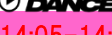
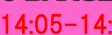
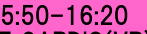
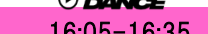
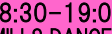
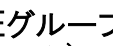


AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	10/5(月)		10/6(火)		10/8(木)		10/9(金)		10/10(土)		10/11(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	 9:35-10:05 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	9:35-10:05 上半身引きしめ 杉本	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 藤江	 9:35-10:05 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	9:35-10:05 下半身引きしめ 杉本		 9:35-10:05 日常生活を楽に 澤江	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 藤江	 9:35-10:05 日常生活を楽に 澤江	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 山形		
10:00	10:10-10:25 BODY ATTACK(VR)  		10:10-10:40 BODY COMBAT(VR)  		10:10-10:25 BODY ATTACK(VR)  		10:10-10:40 BODY BALANCE(VR)  		10:10-10:25 BODY BALANCE(VR)  		10:10-10:25 BODY COMBAT(VR)  			
	10:35-11:05 下半身引きしめ 小角	バック&アーム ピラティス 10:30-11:20 竹原	 10:50-11:05 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 澤江	バック&アーム ピラティス 10:30-11:20 竹原	 10:50-11:05 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 小角	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 澤江	ベーシックピラティス 10:30-11:20 田中		
11:00	11:10-11:40 BODY COMBAT(VR)  		11:10-11:40 BODYBALANCE(VR)  		11:10-11:40 BODYBALANCE(VR)  		11:10-11:40 BODY COMBAT(VR)  							
13:00	13:30-14:00 GRIT CARDIO(VR)  		13:30-14:00 BODY BALANCE(VR)  		13:30-14:00 BODY COMBAT(VR)  		13:30-14:00 LES MILLS DANCE(VR)  		 13:00-14:15 小角・藤江		 13:35-13:50 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		
14:00	 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 日常生活を楽に 澤江	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50 田中	 14:10-14:40 上半身引きしめ 杉本	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	 14:05-14:35 BODY ATTACK(VR) 	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50 田中			14:05-14:35 下半身引きしめ 澤江			
	 14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善 澤江		14:55-15:25 上半身引きしめ 杉本		 14:55-15:25 日常生活を楽に 小角		14:45-15:15 下半身引きしめ 杉本		14:45-15:15 上半身引きしめ 藤江					
15:00	15:20-15:50 BODY ATTACK(VR)  	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角	15:30-16:00 LES MILLS DANCE(VR)  	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江	15:30-16:00 BODY BALANCE(VR)  	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形		15:30-16:00 BODY ATTACK(VR)  	15:30-16:15 BODYCOMBAT45 澤江	15:10-15:40 LES MILLS DANCE(VR)  	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 山形		
	 16:05-16:35 BODY BALANCE(VR) 		 16:05-16:35 BODY ATTACK(VR) 		 16:05-16:35 GRIT CARDIO(VR) 		 16:10-16:40 BODY BALANCE(VR) 				 15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) 			
16:00														
17:00	 17:15-18:30 藤江・山形						 17:15-18:30 杉本・藤江							
18:00		バック&アーム ピラティス 18:00-18:50 田中	18:30-19:00 BODY COMBAT(VR)  	ベーシックピラティス 18:00-18:50 田中	18:30-19:00 LES MILLS DANCE(VR)  	ベーシックピラティス 18:00-18:50 藤江		ベーシックピラティス 18:00-18:50 山形	       					
	 18:50-19:05 姿勢・ゆがみ改善 藤江		 19:10-19:40 下半身引きしめ 澤江	バック&アーム ピラティス 19:00-19:50 田中	 19:10-19:40 上半身引きしめ 杉本	バック&アーム ピラティス 19:00-19:50 田中	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 藤江							
19:00	 19:20-19:50 日常生活を楽に 藤江	ベーシックピラティス 19:00-19:50 田中	 19:55-20:25 上半身引きしめ 杉本		19:55-20:25 下半身引きしめ 杉本		 19:50-20:20 日常生活を楽に 藤江							
20:00	20:20-20:50 BODY BALANCE(VR)  	20:20-21:05 BODYCOMBAT45 山形	20:30-21:00 LES MILLS DANCE(VR)  	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 澤江	20:30-21:00 GRIT CARDIO(VR)  	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 小角	20:25-20:55 BODY ATTACK(VR)  	バック&アーム ピラティス 20:30-21:20 山形	【5階】					
21:00	20:55-21:25 BODY COMBAT(VR)  						 21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) 		ピラティス					
									BODYCOMBAT					

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	10/12(月・祝)		10/13(火)		10/15(木)		10/16(金)		10/17(土)		10/18(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												
	9:35-10:05 日常生活を楽に 小角	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 田中	9:35-10:05 上半身引きしめ 小角	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 竹原	9:35-10:05 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	9:35-10:05 下半身引きしめ 藤江		9:35-10:05 日常生活を楽に 藤江	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 田中		
10:00	10:10-10:25 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		10:10-10:40 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		10:10-10:25 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK		10:10-10:40 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		10:10-10:25 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE			
	10:35-11:05 上半身引きしめ 小角	ベーシックピラティス 10:30-11:20 田中	10:50-11:05 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 竹原	10:50-11:05 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 藤江	ベーシックピラティス 10:30-11:20 田中		
11:00			11:10-11:40 BODYBALANCE(VR) BODYBALANCE		11:10-11:40 BODYBALANCE(VR) BODYBALANCE		11:10-11:40 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT					
		バック&アーム ピラティス 11:30-12:20 田中										
13:00			13:30-14:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		13:30-14:00 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		13:30-14:00 LES Mills DANCE(VR) DANCE		KIDS SCHOOL 13:00-14:15 杉本・藤江			
14:00	14:05-14:35 下半身引きしめ 小角		14:10-14:40 日常生活を楽に 小角	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50 山形	14:10-14:40 上半身引きしめ 杉本	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	14:05-14:35 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50 田中				
							14:45-15:15 下半身引きしめ 小角		14:45-15:15 上半身引きしめ 杉本			
15:00	15:10-15:40 LES Mills DANCE(VR) DANCE	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 小角 BODYCOMBAT	15:30-16:00 LES Mills DANCE(VR) DANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 BODYCOMBAT	15:30-16:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江 BODYCOMBAT	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 BODYCOMBAT		15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:15 BODYCOMBAT45 藤江 BODYCOMBAT		
16:00	15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO		16:05-16:35 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK		16:05-16:35 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO		16:10-16:40 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE					
17:00							KIDS SCHOOL 17:15-18:30 杉本・山形					
18:00				ベーシックピラティス 18:00-18:50 藤江	18:30-19:00 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 18:00-18:50 田中		ベーシックピラティス 18:00-18:50 田中	ベーシックピラティスの 体験予約はコチラから →			
19:00			19:10-19:40 下半身引きしめ 杉本	バック&アーム ピラティス 19:00-19:50 山形	19:10-19:40 上半身引きしめ 杉本	バック&アーム ピラティス 19:00-19:50 田中	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 山形 BODYCOMBAT		【4階】			
20:00			19:55-20:25 上半身引きしめ 藤江		19:55-20:25 下半身引きしめ 杉本		19:50-20:20 日常生活を楽に 杉本					
21:00			20:30-21:00 LES Mills DANCE(VR) DANCE	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 山形 BODYCOMBAT	20:30-21:00 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 澤江 BODYCOMBAT	20:25-20:55 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	バック&アーム ピラティス 20:30-21:20 田中	【5階】			
							21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE					

スポーフェス2026
参加の為
臨時休館日

10/21(水)振替営業



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。
BODYCOMBAT

ピラティス
BODYCOMBAT