AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	11/9(月)		11/10(火)		11/12(木)		11/13(金)		11/14(土)		11/15(日)	
	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ
9:00	9:35-10:05 下半身引きしめ 杉本	ベーシックピラティス 9:30-10:20 藤江	9:35-10:05 上半身引きしめ 杉本	ヒップシェイプ ピラティス 9:30-10:20 竹原	9:35-10:05 日常生活を楽に 杉本	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 澤江		9:35-10:05 日常生活を楽に 杉本	バック＆アーム 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) 10:35-11:05 日常生活を楽に 杉本	ヒップシェイプ ピラティス 10:30-11:20 竹原	10:10-10:40 BODY COMBAT(VR) 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	10:10-10:25 BODY ATTACK(VR) 10:35-11:05 上半身引きしめ 杉本	バック＆アーム ピラティス 10:30-11:20 竹原	10:10-10:40 BODY BALANCE(VR) 10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善 田中	ベーシックピラティス 10:30-11:20 竹原	10:10-10:25 BODY BALANCE(VR) 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	10:10-10:25 BODY COMBAT(VR) 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 山形
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)		11:25-11:55 GRIT CARDIO(VR)		11:25-11:55 BODY BALANCE(VR)	
12:00												
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 LESMILLS DANCE(VR)		KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15 小角・藤江		13:35-13:50 姿勢・ゆがみ改善 澤江	ヒップシェイプ ピラティス 13:00-13:50 山形
14:00	14:10-14:40 下半身引きしめ 藤江	ベーシックピラティス 14:00-14:50 山形	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 田中	14:10-14:40 上半身引きしめ 澤江	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	14:05-14:35 BODY ATTACK(VR)	バック＆アーム ピラティス 14:00-14:50 田中	14:45-15:15 上半身引きしめ 田中		14:05-14:35 下半身引きしめ 澤江	
15:00	14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善 田中 15:20-15:50 BODY ATTACK(VR)	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江	14:55-15:25 上半身引きしめ 藤江 15:30-16:00 LESMILLS DANCE(VR)	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江	14:55-15:25 日常生活を楽に 小角 15:30-16:00 BODY BALANCE(VR)	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形	14:45-15:15 下半身引きしめ 杉本 15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江		15:30-16:00 BODY ATTACK(VR)	15:30-16:15 BODYCOMBAT45 小角	15:10-15:40 LESMILLS DANCE(VR) 15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR)	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 山形
16:00	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)					
17:00	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 杉本・山形						KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 杉本・小角		ベーシックピラティスの 体験予約はコチラから →			
18:00	18:50-19:05 姿勢・ゆがみ改善 澤江	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 LESMILLS 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 田中	【4階】			
19:00	19:20-19:50 日常生活を楽に 山形	ベーシックピラティス 19:00-19:50 田中	19:10-19:40 下半身引きしめ 澤江	ヒップシェイプ ピラティス 19:00-19:50 田中	19:10-19:40 上半身引きしめ 澤江	バック＆アーム ピラティス 19:00-19:50 田中	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 山形		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			
20:00	20:20-20:50 BODY BALANCE(VR)	20:20-21:05 BODYCOMBAT45 澤江	19:55-20:25 上半身引きしめ 澤江 20:30-21:00 LESMILLS DANCE(VR)	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江	19:55-20:25 下半身引きしめ 藤江 20:30-21:00 GRIT CARDIO(VR)	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 小角	19:50-20:20 日常生活を楽に 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 ☆週替え 第1.3.5週 ヒップシェイプ 第2.4週 バック＆アーム BODYCOMBAT			

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

11/21(土)タイムスケジュール一部変更あり

	11/16(月)		11/17(火)		11/19(木)		11/20(金)		11/21(土)		11/22(日)	
	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ	4階 ジムエリア	5階 スタジオ
9:00	9:35-10:05 下半身引きしめ 杉本	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 澤江	ヒップシェイプ ピラティス 9:30-10:20 田中	9:35-10:05 日常生活を楽に 杉本	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 山形		9:35-10:05 日常生活を楽に 杉本	ヒップシェイプ 9:30-10:20 山形	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
10:00	10:10-10:25 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK 10:35-11:05 日常生活を楽に 小角	ヒップシェイプ ピラティス 10:30-11:20 藤江	10:10-10:40 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT 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	10:10-10:25 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK 10:35-11:05 上半身引きしめ 杉本	バック＆アーム ピラティス 10:30-11:20 藤江	10:10-10:40 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 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	10:10-10:25 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 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	10:10-10:25 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT 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
11:00	11:10-11:40 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		11:10-11:40 BODYBALANCE(VR) BODYBALANCE		11:10-11:40 BODYBALANCE(VR) BODYBALANCE		11:10-11:40 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		11:25-11:55 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO		11:25-11:55 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	
12:00									Pilates&Fitnessフェ			
13:00	13:30-14:00 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO		13:30-14:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		13:30-14:00 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		13:30-14:00 LESMILLS DANCE(VR) DANCE		マットピラティス45 13:00-13:45 甲斐未菜	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15 杉本・山形	13:35-13:50 姿勢・ゆがみ改善 小角	ヒップシェイプ ピラティス 13:00-13:50 田中
14:00	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 藤江	14:10-14:40 日常生活を楽に 杉本	ヒップシェイプ 14:00-14:50 田中	14:10-14:40 上半身引きしめ 藤江	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	14:05-14:35 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	ヒップシェイプ 14:00-14:50 田中	ボルドプラ45 14:00-14:45 魚原大		14:05-14:35 下半身引きしめ 小角	
15:00	14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善 田中 15:20-15:50 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 BODYCOMBAT	14:55-15:25 上半身引きしめ 山形 15:30-16:00 LESMILLS DANCE(VR) DANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 BODYCOMBAT	14:55-15:25 日常生活を楽に 藤江 15:30-16:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 BODYCOMBAT	14:45-15:15 下半身引きしめ 杉本 15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形 BODYCOMBAT		ダンスエアロ60 15:00-16:00 魚原大	15:30-16:15 BODYCOMBAT45 澤江 BODYCOMBAT	15:10-15:40 LESMILLS DANCE(VR) DANCE 15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 小角 BODYCOMBAT
16:00	16:05-16:35 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		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		予約はこちらか			
17:00	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 杉本・藤江						KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 杉本・小角		【4階】			
18:00	18:50-19:05 姿勢・ゆがみ改善 澤江	ヒップシェイプ 18:00-18:50 田中	18:30-19:00 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 18:00-18:50 山形	18:30-19:00 LESMILLS DANCE(VR) DANCE	ベーシックピラティス 18:00-18:50 田中	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 藤江 BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 18:00-18:50 田中	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			
19:00	19:20-19:50 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	19:10-19:40 下半身引きしめ 小角	ヒップシェイプ ピラティス 19:00-19:50 山形	19:10-19:40 上半身引きしめ 澤江	バック＆アーム ピラティス 19:00-19:50 田中	19:50-20:20 日常生活を楽に 田中		【5階】			
20:00	20:20-20:50 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	20:20-21:05 BODYCOMBAT45 山形 BODYCOMBAT	19:55-20:25 上半身引きしめ 小角 20:30-21:00 LESMILLS DANCE(VR) DANCE	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江 BODYCOMBAT	19:55-20:25 下半身引きしめ 澤江 20:30-21:00 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 小角 BODYCOMBAT	20:25-20:55 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	ヒップシェイプ 20:30-21:20 藤江	ピラティス ★週替え 第1.3.5週 ヒップシェイプ 第2.4週 バック＆アーム BODYCOMBAT			
21:00	20:55-21:25 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT						21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE					