AUBE FOR ONE グループエクササイズ

1.3.5 週目 / 2.4 週目

マークは新曲お披露目です。　レッスンマークはラストイベントです。

	3/30(月)		3/31(火)		4/2(木)		4/3(金)		4/4(土)		4/5(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
	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST	OUTRACE	EARNEST
9:00	9:30-9:45 体幹バランス 山形		9:30-9:45 体幹バランス 松村		9:30-9:45 ストレッチ 山形		9:30-9:45 体幹バランス 山形		9:30-9:45 ストレッチ 藤江		9:30-9:45 体幹バランス 松村	
10:00	10:00-10:30 スタンダードカスタム 小角	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 山形 LesMills BODYCOMBAT	10:00-10:30 スタンダードカスタム 松村		10:00-10:30 スタンダードカスタム 松村	10:00-10:30 BODYCOMBAT30 山形 LesMills BODYCOMBAT	10:00-10:15 美尻・美脚 山形		10:00-10:15 美腹 山形	10:00-10:45 BODYCOMBAT45 澤江 LesMills BODYCOMBAT	10:00-10:15 美背 杉本	
	10:45-11:00 美腹 山形	10:45-11:30 EARTH YOGA45 小角 EARTH	10:45-11:00 美背 松村	10:45-11:30 BODYCOMBAT30 澤江 LesMills BODYCOMBAT	10:45-11:00 美尻・美脚 松村		10:30-11:00 POWERMOVE 藤江	10:30-11:15 BODYCOMBAT45 山形 LesMills BODYCOMBAT	10:30-10:45 美尻・美脚 藤江		10:30-11:00 スタンダードカスタム 松村	10:30-11:30 BODYCOMBAT60 小角 LesMills BODYCOMBAT
11:00										11:00-11:45 BODYATTACK45 山形 LesMills BODYATTACK	11:15-11:30 美尻・美脚 松村	
12:00												
13:00	13:45-14:00		13:45-14:00			13:30-14:00 BODYCOMBAT30 澤江	13:30-13:45 ストレッチ 澤江		KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15 藤江・山形		13:30-13:45 ストレッチ 杉本	
14:00	美腹 澤江		ストレッチ 松村			LesMills BODYCOMBAT	14:00-14:30 POWERMOVE 澤江	14:00-14:30 BODYCOMBAT30 小角			14:00-14:15 美腹 松村	
	14:15-14:30 美背 小角	14:15-14:45 BODYATTACK30 山形 LesMills BODYATTACK	14:15-14:30 美背 松村	14:15-15:00 BODYCOMBAT45 澤江	14:15-14:45 スタンダードカスタム 松村	14:15-14:45 STRONG30™ 杉本 STRONG30		LesMills BODYCOMBAT	14:30-14:45 美尻・美脚 澤江	14:30-15:15 EARTH YOGA45 藤江	14:30-15:00 POWERMOVE 小角	
	14:45-15:15 POWERMOVE 松村	15:00-11:45 BODYCOMBAT30 小角 LesMills BODYCOMBAT	14:45-15:00 美腹 山形	LesMills BODYCOMBAT	15:00-15:15 美尻・美脚 松村		14:45-15:00 美背 山形	14:45-15:30 EARTH YOGA45 杉本 EARTH	15:00-15:15 美背 澤江			
15:00	15:30-15:45 体幹バランス 松村		15:15-15:45 スタンダードカスタム 松村	15:15-15:45 ViPR 杉本 ViPR	15:30-15:45 美背 山形		15:15-15:30 美尻・美脚 松村		15:30-16:00 POWERMOVE 澤江	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江 LesMills BODYCOMBAT		
			16:00-16:15 美尻・美脚 小角		16:00-16:15 美腹 澤江		15:45-16:00 美腹 松村					
16:00	16:15-16:30 美尻・美脚 澤江								16:15-16:30 美腹 澤江			
17:00	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 小角・藤江						KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 小角・藤江					
18:00			18:30-18:45 美尻・美脚 澤江		18:30-18:45 美背 松村							
19:00	19:00-19:30 POWERMOVE 松村	19:00-19:30 BODYATTACK30 澤江 LesMills BODYATTACK	19:00-19:15 美背 澤江	19:00-19:45 BODYCOMBAT30 山形 LesMills BODYCOMBAT	19:00-19:15 体幹バランス 杉本		19:00-19:30 スタンダードカスタム 小角	19:00-19:30 STRONG30™ 杉本 STRONG30			気になる方は スタンプ☺ → ☎0776-26-2905	
	19:45-20:00 体幹バランス 松村	19:45-20:30 BODYCOMBAT30 藤江	19:30-19:45 美腹 杉本		19:30-19:45 美尻・美脚 杉本	19:30-20:15 BODYCOMBAT45 小角 LesMills BODYCOMBAT	19:45-20:15 POWERMOVE 松村	19:45-20:15 BODYCOMBAT30 澤江 LesMills BODYCOMBAT				
20:00	20:15-20:30 美背 松村	LesMills BODYCOMBAT	20:00-20:30 クロスファイト 山形	20:00-20:30 BODYATTACK30 小角 LesMills BODYATTACK	20:00-20:15 美腹 澤江		20:30-20:45 美尻・美脚 松村	20:30-21:15 EARTH YOGA45 杉本 EARTH				
	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15	20:45-21:15 ViPR 杉本 ViPR	20:30-21:00 スタンダードカスタム 澤江	20:30-21:00 BODYATTACK30 杉本 LesMills BODYATTACK						
21:00	スタンダードカスタム 藤江	BODYCOMBAT30 澤江 LesMills BODYCOMBAT	POWERMOVE 小角		21:15-21:45 POWERMOVE 小角	21:15-21:45 BODYCOMBAT30 澤江 LesMills BODYCOMBAT						
	21:30-21:45 美腹 松村		21:30-21:45 体幹バランス 杉本	21:30-22:15 BODYCOMBAT30 小角 LesMills BODYCOMBAT								
22:00					22:00-22:15 美背 小角							

4F OUTRACE

セミパーソナル15分 【 10名限定 】

- ストレッチ
- 美尻・美脚
- 美腹
- 美背
- 体幹バランス

グラントレーニング30分

- POWERMOVE
  高強度の筋力トレーニング
- スタンダードカスタム
  参加者の目的やレベルに合わせるサーキットトレーニング
- クロスファイト
  サンドバックを取り入れた格闘型トレーニング

5F EARNEST

- **BODYCOMBAT**
  世界で一番人気の本格的格闘系ワークアウト。様々な格闘技の動きで脂肪燃焼。
- **BODYATTACK**
  福井唯一、気軽に挑戦できるハイエナジーワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、やる気を刺激！
- **STRONGNATION**
  圧倒的な消費カロリー1,000Kcal/h。音楽と効果音が動きとシンクロする新感覚インターバルワークアウト
- **EARTHYOGA**
  音楽に合わせて動く、初めての方もオススメなヨガ。身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム
- **VIPR**
  新感覚筒状ツールエクササイズ。音楽に合わせてノリノリ全身運動

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	4/6(月)		4/7(火)		4/9(木)		4/10(金)		4/11(土)		4/12(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	9:50-10:20 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	9:50-10:20 上半身引きしめ 澤江	ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原	9:50-10:20 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	9:50-10:20 下半身引きしめ 松村	ベーシックピラティス 9:30-10:20 竹原	9:50-10:20 日常生活を楽に 小角	ベーシックピラティス 9:30-10:20 藤江	9:50-10:20 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
10:00	10:35-11:05 下半身引きしめ 山形	ベーシックピラティス 10:30-11:20 竹原	10:35-10:50 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 小角	ベーシックピラティス 10:30-11:20 藤江	10:35-10:50 姿勢・ゆがみ改善 松村	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 山形
11:00	11:15-11:45 BODY COMBAT(VR)		11:00-11:30 BODY BALANCE(VR)		11:15-11:45 BODY COMBAT(VR)		11:00-11:30 BODY BALANCE(VR)		11:15-11:45 BODY COMBAT(VR)		11:15-11:45 BODY COMBAT(VR)	
13:00									13:15-13:45 BODY BALANCE(VR)	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15 杉本・小角	13:10-13:25 姿勢・ゆがみ改善 松村	ベーシックピラティス 13:00-13:50 山形
14:00	14:15-14:45 BODY ATTACK(VR)	ベーシックピラティス 14:00-14:50 山形	14:10-14:40 BODY COMBAT(VR)	ベーシックピラティス 14:00-14:50 藤江	14:10-14:40 BODY ATTACK(VR)	ベーシックピラティス 14:00-14:50 山形	14:10-14:40 LESMILLS DANCE(VR)	ベーシックピラティス 14:00-14:50 藤江			13:40-14:10 下半身引きしめ 松村 / 14:20-14:50 LESMILLS DANCE(VR)	
15:00	14:55-15:25 下半身引きしめ 小角 / 15:40-15:55 姿勢・ゆがみ改善 杉本	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 (LesMills BODYCOMBAT)	14:55-15:25 日常生活を楽に 澤江 / 15:40-16:10 上半身引きしめ 松村	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 (LesMills BODYCOMBAT)	14:55-15:25 下半身引きしめ 小角 / 15:40-15:55 姿勢・ゆがみ改善 藤江	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 (LesMills BODYCOMBAT)	14:55-15:25 日常生活を楽に 山形 / 15:40-16:10 上半身引きしめ 松村	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江 (LesMills BODYCOMBAT)	14:50-15:20 上半身引きしめ 杉本 / 15:30-16:00 BODY ATTACK(VR)	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 藤江 (LesMills BODYCOMBAT)	15:10-15:40 BODY BALANCE(VR)	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 澤江 (LesMills BODYCOMBAT)
16:00	16:05-16:35 BODY BALANCE(VR)				15:40-16:10 BODY BALANCE(VR)						16:00-16:30 GRIT CARDIO(VR)	
17:00	17:30-18:00 BODY ATTACK(VR)	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 杉本・小角					17:30-18:00 BODY COMBAT(VR)	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 小角・山形				
18:00	18:40-19:10 BODY COMBAT(VR)		18:50-19:20 BODY COMBAT(VR)	ベーシックピラティス 18:00-18:50 山形	18:30-19:00 BODY COMBAT(VR)	ベーシックピラティス 18:00-18:50 山形	18:45-19:15 下半身引きしめ 藤江					
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 藤江	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 山形	19:10-19:40 上半身引きしめ 松村	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 藤江	19:00-19:45 BODYCOMBAT45 小角 (LesMills BODYCOMBAT)				
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 藤江	20:20-20:50 上半身引きしめ 小角	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江 (LesMills BODYCOMBAT)	19:55-20:25 下半身引きしめ 澤江	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 山形 (LesMills BODYCOMBAT)	20:10-20:40 BODY ATTACK(VR)	ベーシックピラティス 20:30-21:20 山形				
21:00	20:50-21:20 BODY BALANCE(VR)		21:00-21:30 BODY BALANCE(VR)		20:35-21:05 BODY BALANCE(VR)		20:50-21:20 BODY BALANCE(VR)					

【4階】

- 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。

【5階】

- ピラティス
- BODYCOMBAT