

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	9/28(月)		9/29(火)		10/1(木)		10/2(金)		10/3(土)		10/4(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 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 小角	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 杉本	バック&アーム ピラティス 9:30-10:20 山形	9:35-10:05 下半身引きしめ 小角		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 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 杉本	バック&アーム ピラティス 10:30-11:20 竹原	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) BODYBALANCE 10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善 小角	バック&アーム 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 山形	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 藤江
11:00	11:15-11:45 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT				11:10-11:40 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		11:10-11:40 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT					
13:00					13:30-14:00 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		13:30-14:00 LES MILLS DANCE(VR) DANCE		KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15 藤江・山形		13:35-13:50 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 澤江	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50 藤江	14:10-14:40 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	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 田中	バック&アーム ピラティス 14:00-14:50 山形	14:10-14:40 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	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	
15:00	14:55-15:10 姿勢・ゆがみ改善 田中 15:20-15:50 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	新曲お披露目 15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江	14:55-15:25 日常生活を楽に 澤江		14:55-15:25 日常生活を楽に 藤江		14:45-15:15 下半身引きしめ 杉本		14:45-15:15 上半身引きしめ 澤江		15:10-15:40 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 澤江
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	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形	15:30-16:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江	15:30-16:00 BODYCOMBAT	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) BODYATTACK	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 杉本・小角					17:15-18:30 本・山形					
18:00	18:40-19:10 LES MILLS DANCE(VR) DANCE			バック&アーム ピラティス 18:00-18:50 田中	18:30-19:00 LES MILLS DANCE(VR) DANCE	バック&アーム ピラティス 18:00-18:50 田中		バック&アーム ピラティス 18:00-18:50 田中	【4階】			
19:00	19:25-19:55 日常生活を楽に 杉本	バック&アーム ピラティス 19:00-19:50 田中	18:50-19:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	バック&アーム ピラティス 19:00-19:50 藤江	19:10-19:40 上半身引きしめ 藤江	バック&アーム ピラティス 19:00-19:50 田中	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 山形					
20:00	20:10-20:40 下半身引きしめ 小角	バック&アーム ピラティス 20:00-20:50 田中	19:35-20:05 下半身引きしめ 山形	新曲お披露目 20:30-21:15 BODYCOMBAT45 澤江	19:55-20:25 下半身引きしめ 小角		19:50-20:20 日常生活を楽に 澤江	バック&アーム ピラティス 20:30-21:20 田中	【5階】			
21:00	20:50-21:20 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	20:30-21:00 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江	20:25-20:55 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK					
							21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE					

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