AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

11/1～ 一部(赤文字)変更がございます。

	11/2(月)		11/3(火・祝)		11/5(木)		11/6(金)		11/7(土)		11/8(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 澤江	ベーシックピラティス 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 藤江	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 藤江		9:35-10:05 日常生活を楽に 澤江	ヒップシェイプ 9:30-10:20 田中	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 山形
10:00	10:10-10:25 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK 10:35-11:05 日常生活を楽に 澤江	ヒップシェイプ 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 小角	ベーシックピラティス 10:30-11:20 藤江	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 竹原	10:10-10:40 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 10:50-11:05 姿勢・ゆがみ改善 山形	ベーシックピラティス 10:30-11:20 藤江	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 田中	10:10-10:25 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT 10:35-11:05 上半身引きしめ 藤江	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) BODYCOMBAT		11:25-11:55 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT	ヒップシェイプ ピラティス 11:30-12:20 藤江	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												
13:00	13:30-14:00 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO				13:30-14:00 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT		13:30-14:00 LESMILLS DANCE(VR) DANCE		KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15 杉本・小角		13:35-13:50 姿勢・ゆがみ改善 杉本	ヒップシェイプ ピラティス 13:00-13:50 藤江
14:00	14:10-14:40 下半身引きしめ 田中 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 山形	14:05-14:35 下半身引きしめ 小角		14:10-14:40 上半身引きしめ 小角 14:55-15:25 日常生活を楽に 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) BODYATTACK 14:45-15:15 下半身引きしめ 田中	ヒップシェイプ ピラティス 14:00-14:50 山形	14:45-15:15 上半身引きしめ 田中		14:05-14:35 下半身引きしめ 杉本	
15:00	15:20-15:50 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 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	15:30-16:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE 16:05-16:35 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形 BODYCOMBAT	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江 BODYCOMBAT 16:10-16:40 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE		15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	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 山形 BODYCOMBAT
16:00	16:05-16:35 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE											
17:00	KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 杉本・小角						KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 杉本・山形		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 小角	ヒップシェイプ ピラティス 18:00-18:50 田中			18:30-19:00 LESMILLS DANCE(VR) DANCE	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 杉本	ベーシックピラティス 19:00-19:50 田中			19:10-19:40 上半身引きしめ 澤江 19:55-20:25 下半身引きしめ 澤江	バック＆アーム ピラティス 19:00-19:50 山形	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 澤江 BODYCOMBAT 19:50-20:20 日常生活を楽に 澤江		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) BODYBALANCE	20:20-21:05 BODYCOMBAT45 小角 BODYCOMBAT			20:30-21:00 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江 BODYCOMBAT	20:25-20:55 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK 21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	ヒップシェイプ ピラティス 20:30-21:20 田中	【5階】			
21:00	20:55-21:25 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT								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

	11/9(月)		11/10(火)		11/12(木)		11/13(金)		11/14(土)		11/15(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 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	パック＆アーム 9:30-10:20 藤江	9:35-10:05 日常生活を楽に 澤江	パック＆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	パック＆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 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 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 山形	14:10-14:40 日常生活を楽に 小角 14:55-15:25 上半身引きしめ 藤江	パック＆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 14:55-15:25 日常生活を楽に 小角	ベーシックピラティス 14:00-14:50 田中	14:05-14:35 BODY ATTACK(VR) 14:45-15:15 下半身引きしめ 杉本	パック＆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	15:20-15:50 BODY ATTACK(VR)	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 藤江	15:30-16:00 LESMILLS DANCE(VR)	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江	15:30-16:00 BODY BALANCE(VR)	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 16:10-16:40 BODY BALANCE(VR)		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)							
17:00	KIDS SCHOOL 17:15-18:30 杉本・山形						KIDS SCHOOL 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】 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 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	パック＆アーム ピラティス 19:00-19:50 田中	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 山形 19:50-20:20 日常生活を楽に 小角					
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	20:25-20:55 BODY ATTACK(VR)	パック＆アーム ピラティス 20:30-21:20 山形	【5階】 ピラティス ☆週替え 第1.3.5週 ヒップシェイプ 第2.4週 パック＆アーム BODYCOMBAT			
21:00	20:55-21:25 BODY COMBAT(VR)						21:00-21:30 BODY BALANCE(VR)					