AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	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 杉本	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 澤江	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フェスの為 タイムスケジュール変更となってます。			
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 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 藤江	14:10-14:40 日常生活を楽に 杉本 14:55-15:25 上半身引きしめ 山形	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 14:55-15:25 日常生活を楽に 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 14:45-15:15 下半身引きしめ 杉本	ヒップシェイプ 14:00-14:50 田中	ボルドブラ45 14:00-14:45 魚原大		14:05-14:35 下半身引きしめ 小角	
15:00	15:20-15:50 BODY ATTACK(VR) BODYATTACK	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 BODYCOMBAT	15:30-16:00 LESMILLS DANCE(VR) DANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 BODYCOMBAT	15:30-16:00 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 BODYCOMBAT	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	15:00-15:45 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		予約はこちらから		15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) GRIT CARDIO	
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					
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		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 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 19:55-20:25 上半身引きしめ 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 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 田中	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 藤江 BODYCOMBAT 19:50-20:20 日常生活を楽に 田中		【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 バック＆アーム BODYCOMBAT			
20:00	20:20-20:50 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE	20:20-21:05 BODYCOMBAT45 山形 BODYCOMBAT	20:30-21:00 LESMILLS DANCE(VR) DANCE	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江 BODYCOMBAT	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				
21:00	20:55-21:25 BODY COMBAT(VR) BODYCOMBAT						21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) BODYBALANCE					

AUBE FOR ONE レッスンタイムスケジュール

	11/23(月祝)		11/24(火)		11/26(木)		11/27(金)		11/29(土)		11/30(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 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	9:35-10:05 上半身引きしめ 田中	ヒップシェイプ 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 杉本		9:35-10:05 日常生活を楽に 田中	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) LesMILLS 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 山形	10:10-10:40 BODY COMBAT(VR) LesMILLS BODYCOMBAT 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 ATTACK(VR) LesMILLS BODYATTACK 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	10:10-10:40 BODY BALANCE(VR) LesMILLS BODYBALANCE 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 田中	10:10-10:25 BODY BALANCE(VR) LesMILLS 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) LesMILLS BODYCOMBAT 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	11:25-11:55 BODY COMBAT(VR) LesMILLS BODYCOMBAT	ヒップシェイプ ピラティス 11:30-12:20 山形	11:10-11:40 BODYBALANCE(VR) LesMILLS BODYBALANCE		11:10-11:40 BODYBALANCE(VR) LesMILLS BODYBALANCE		11:10-11:40 BODY COMBAT(VR) LesMILLS BODYCOMBAT		11:25-11:55 GRIT CARDIO(VR) LesMILLS GRIT CARDIO		11:25-11:55 BODY BALANCE(VR) LesMILLS BODYBALANCE	
12:00												
13:00			13:30-14:00 BODY BALANCE(VR) LesMILLS BODYBALANCE		13:30-14:00 BODY COMBAT(VR) LesMILLS BODYCOMBAT		13:30-14:00 LESMILLS DANCE(VR) LesMILLS DANCE		KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 13:00-14:15 杉本・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 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 澤江	バック＆アーム 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 山形	14:05-14:35 BODY ATTACK(VR) LesMILLS BODYATTACK	バック＆アーム 14:00-14:50 田中			14:05-14:35 下半身引きしめ 山形	
15:00	15:10-15:40 LESMILLS DANCE(VR) LesMILLS DANCE 15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) LesMILLS GRIT CARDIO	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 澤江 LesMILLS BODYCOMBAT	14:55-15:25 上半身引きしめ 小角 15:30-16:00 LESMILLS DANCE(VR) LesMILLS DANCE 16:05-16:35 BODY ATTACK(VR) LesMILLS BODYATTACK	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 山形 LesMILLS BODYCOMBAT	14:55-15:25 日常生活を楽に 藤江 15:30-16:00 BODY BALANCE(VR) LesMILLS BODYBALANCE 16:05-16:35 GRIT CARDIO(VR) LesMILLS GRIT CARDIO	15:30-16:00 BODYCOMBAT30 澤江 LesMILLS BODYCOMBAT	14:45-15:15 下半身引きしめ 澤江 15:30-16:00 BODYCOMBAT30 小角 LesMILLS BODYCOMBAT 16:10-16:40 BODY BALANCE(VR) LesMILLS BODYBALANCE		14:45-15:15 上半身引きしめ 田中 15:30-16:00 BODY ATTACK(VR) LesMILLS BODYATTACK	15:30-16:15 BODYCOMBAT45 藤江 LesMILLS BODYCOMBAT	15:10-15:40 LESMILLS DANCE(VR) LesMILLS DANCE 15:50-16:20 GRIT CARDIO(VR) LesMILLS GRIT CARDIO	15:00-15:45 BODYCOMBAT45 澤江 LesMILLS BODYCOMBAT
16:00												
17:00							KIDS SCHOOL AUBE FOR ONE 17:15-18:30 山形・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			18:30-19:00 BODY COMBAT(VR) LesMILLS BODYCOMBAT	ベーシックピラティス 18:00-18:50 山形	18:30-19:00 LESMILLS DANCE(VR) LesMILLS DANCE	ベーシックピラティス 18:00-18:50 山形		ベーシックピラティス 18:00-18:50 藤江	【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			19:10-19:40 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 山形	19:10-19:40 上半身引きしめ 小角	バック＆アーム ピラティス 19:00-19:50 藤江	19:00-19:30 BODYCOMBAT30 山形 LesMILLS BODYCOMBAT					
20:00			19:55-20:25 上半身引きしめ 小角 20:30-21:00 LESMILLS DANCE(VR) LesMILLS DANCE	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 澤江 LesMILLS BODYCOMBAT	19:55-20:25 下半身引きしめ 小角 20:30-21:00 GRIT CARDIO(VR) LesMILLS GRIT CARDIO	20:30-21:15 BODYCOMBAT45 藤江 LesMILLS BODYCOMBAT	19:50-20:20 日常生活を楽に 澤江 20:25-20:55 BODY ATTACK(VR) LesMILLS BODYATTACK	バック＆アーム 20:30-21:20 藤江	【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 バック＆アーム BODYCOMBAT			
21:00							21:00-21:30 BODY BALANCE(VR) LesMILLS BODYBALANCE					