

RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2018.1月

月			火			水			木			金			土			日・祝		
スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操			9:40 ラジオ体操			9:40 ラジオ体操			9:40 ラジオ体操			9:40 ラジオ体操							
10:00	10:10★1 エアロ& ピラティス 奥山 10:55			10:30★2 K-POP ダンス ホギョ 11:15		10:15★2 やさしい エアロ 三宅 11:00	10:00 コンチネンス 10:10	10:30★1 さわやか水中 ウォーキング 太枝 11:15	10:00★1 ナチュラル ☆ヨガ ake 11:00			10:15★1 青竹 藤山 10:50						10:00 ラジオ体操		10:10 ストレッチ
11:00	11:15★1 ボディー メイキング 山崎 12:00	11:00★2 4泳法 11:45	11:25★1 ピラティス	11:15★1 さわやか水中 ウォーキング 松森 12:00		11:15★1 体ほぐし& ルーシーダットン momo 12:15	10:10 ちょこつと筋トレ 10:20		11:15★2 やさしい エアロ 千合 12:00			11:00★2 ダイナマイト エアロ 古城 11:45			10:05 ちょこつと筋トレ 10:20			10:30★1 メタボ予防 サーキット 11:00	*祝日は 9:40~ ラジオ体操 9:45~ ストレッチ	
12:00		11:00★3 はりきり 12:00	12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 片山 12:45		12:30★2 かんたん アクアピクス 篠崎 13:00							11:50 ヨリミツ治療塾 ストレッチ 12:20			10:20 ストレッチ 10:35			11:15★1 ナチュラル ☆ヨガ 12:15		
13:00	12:30★2~ ベリーダンス momo 13:30		13:15★2~ FIGHT DO *途中入場禁止 原 14:00		12:30★1 ハワイアン フラダンス 13:30				12:20★2~ FIGHT DO *途中入場禁止 高月 13:20			12:30★3 燃焼系 エアロ 泉 13:15			13:00★3 オリジナル エアロ 13:45					13:00 ストレッチ
14:00	13:45★2~ ステップ リーボック 原 14:30		14:10★2~ わくわく♥ ダンス 青木 15:10		13:40★3 燃焼系 エアロ 古城 14:25				13:30★1 平・背泳ぎ 14:00			13:30★2~ ZUMBA 折戸 14:15			13:50 腹筋SP 14:05			13:30★3 オリジナル エアロ 14:30		
15:00												14:30★1 ヨガセラピー 原田 15:30			14:05 ストレッチ					
16:00															16:00 ダンスワールド (有料) 17:00					
17:00																				
18:00																				
19:00	18:45★1 レイキャンブ 藤山 19:15		18:45★1 ポルドブラ 野口 19:30		19:00★2 パワーヨガ 時光 20:00				19:15★1 脂肪燃焼 サーキット 小野 19:45						19:30★2~ 燃焼系 エアロ 伊藤 20:15					
20:00	19:30★1 ナチュラル ☆ヨガ 長瀬 20:30	20:00 超燃焼系 サイクリング 小野 20:30	19:40★2~ HIPHOP 青木 20:40	20:30★2 4泳法 21:15	20:15★2~ FIGHT DO *途中入場禁止 高月 21:15				20:00★2~ やさしい エアロ 谷本 20:30	20:50~ 腹筋SP 21:05		20:00★3~ オリジナル エアロ 谷本 20:45		20:30★1 レイくら水泳部 21:15						
21:00	20:40★4 オリジナル エアロ 野口 21:25	20:50 腹筋ビギナー 21:00	20:50★2 やさしい エアロ 原 21:35	20:30★4 かんぺき 21:30		21:25~ 腹筋ビギナー 21:35~ 腹筋SP			20:45★2~ ZUMBA 谷本 21:30			21:15★2~ FIGHT DO *途中入場禁止 原 22:15		20:30★4 かんぺき 21:30						
22:00	21:40★2 ステップ リーボック 高木 22:30	21:00 腹筋SP	21:45★1 ビューティー ☆ヨガ maki 22:30	21:50~ 腹筋ビギナー 22:00~ 腹筋SP 22:15 ストレッチ	21:35★2 K-POP ダンス ホギョ 22:20				21:45★2~ ボディー エクササイズ 高木 22:30			21:50 ウェーブストレッチ								

*予告なく、レッスン内容及び担当が変更となる場合があります

*かんたんステップリーボック・ステップリーボック・超燃焼系サイクリング・はじめての燃焼系サイクリング・ウェーブストレッチは定員制となっております(先着順)

★コンチネンス体操(女性限定プログラム)

『すべての女性が笑顔を絶やさず、ステキな毎日が過ごせますように…』

骨盤底筋群と骨盤まわりの筋肉と一緒にトレーニング。下腹部のたるみや腰痛、出産で傷ついた筋肉をトレーニングしましょう。『楽しく』『簡単』におこなえます。初心者でも大丈夫!!