

# RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2018.4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			9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ							
				10:30★2 K-POP ダンス ホギョ 11:15			10:30★1 やさしい エアロ 三宅 11:00			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 10:05		10:10 ストレッチ
11:00	11:15★1 ポディー メイキング 山崎 12:00		11:00★2 4泳法 11:45		11:15★1 さわやか水中 ウォーキング 松森 12:00		11:15★1 やさしい エアロ 千合 12:00		10:30★1 さわやか水中 ウォーキング 太枝 11:15			11:00★2 ダイナマイト エアロ 古城 11:45						10:05 ちょこっと筋トレ 10:20		10:30★1 メタボ予防 サーキット 11:00
			11:25★1 ピラティス 篠崎 12:10		11:15★1 体ほぐし& ルーシーダットン momo 12:15		10:10 ちょこっと筋トレ 10:20		11:15★2 やさしい エアロ 千合 12:00			11:00★2 4泳法 11:45						10:20 ストレッチ 10:35		11:15★2 ストレッチ
12:00	12:30★2～ ベリーダンス momo 13:30		11:00★3 はりきり 12:00		12:30★2 かんたん アクアピクス 篠崎 13:00		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			11:50 ヨリミツ治療塾 ストレッチ 12:20						11:00★3 ダイナマイト エアロ 古城 11:45		11:15★2 パワーヨガ 12:15
			12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 片山 12:45		13:15★2～ やさしい エアロ 高木 14:00		13:00★1 クロール 13:30		12:00★1 ストレッチ 千合 12:15			12:30★3 燃焼系 エアロ 泉 13:15						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	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		12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 小野 12:45			13:30★2 ZUMBA 折戸 14:15						13:00★3 オリジナル エアロ 13:45		13:30★3 オリジナル エアロ 14:30
14:00																				
15:00																				
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00	19:00★3 燃焼系 エアロ 野口 19:45		19:00★1 かんたん ステップリーボック 野口 19:30		19:00★2 パワーヨガ Asami 20:00		19:15★1 脂肪燃焼 サーキット 小野/三宅 19:45													
20:00	20:00★2～ リトモス 野口 20:45	20:00 超燃焼系 サイクリング 小野 20:30	19:40★2～ HIPHOP 青木 20:40		20:15★2～ FIGHT DO 高月 21:15		20:00★2～ レイキャンブ 藤山 20:30													
			20:50★2 やさしい エアロ 原 21:35		20:30★2 4泳法 21:15		20:50★2～ やさしい エアロ 高木 21:30													
21:00	20:55★2～ やさしい エアロ 吉田 21:40	20:50 腹筋&チューブ 21:10	20:50★2 やさしい エアロ 原 21:35		20:30★4 かんべき 21:30		20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30													
			21:45★1 ビューティー ☆ヨガ maki 22:30		21:50★1 チューブで筋トレ 21:05:00		21:35★2 K-POP ダンス ホギョ 22:20													
22:00			22:00～ 腹筋SP		21:50～ 腹筋ビギナー 22:00～ 腹筋SP		21:25～ 腹筋ビギナー 21:35～ 腹筋SP													
			22:15 ストレッチ		21:45 ストレッチ															

隔週交代!!

第1・5日曜日:時光  
第3日曜日:Asami

\* 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決め、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!!