

RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2018.11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	
10:00		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									
		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			9:45 ストレッチ									
	10:10★1 エアロ& ピラティス 奥山 10:55			10:30★2 K-POP ダンス ホギヨ 11:15			10:15★2 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 ボール エクササイズ 千合 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 体ほぐし& ルーシーダットン momo 12:15			11:15★2 やさしい エアロ 山崎 12:00			11:00★2 4泳法 11:45						10:05 ちょこっと筋トレ 10:20		10:30★1 *祝日は メタボ予防 サーキット 11:00 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										11:00★3 はりきり 12:00						10:20 ストレッチ 10:35		11:15★2 パワーヨガ 12:15	
	12:30★2～ ベリーダンス momo 13:30		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 アクアビクス 篠崎 13:00			12:20★1 FIGHT DO *途中入場禁止 高月 13:05			12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 河口/中西12:45							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	
13:00			13:15★3 燃焼系 エアロ 高木 14:00			13:30★1 クロール 13:30			13:30★2～ リトモス 野口 14:15			13:30★2～ リトモス 野口 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	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			14:25 ストレッチ			13:30★1 平・背泳ぎ 14:00			12:00★1 ストレッチ 12:05							13:30★2 ZUMBA 折戸 14:15		13:50 腹筋SP 14:05	
15:00																			14:05 ストレッチ			
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00	19:00★3 燃焼系 エアロ 野口 19:45					19:00★2 パワーヨガ Asami 20:00																
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 *途中入場禁止 高月 21:15			20:00★2～ レイキャンブ 藤山 20:30			20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:15 超燃焼系 サイクリング 三宅 20:45					19:30★2～ 燃焼系 エアロ 伊藤 20:15		20:30★1 レイくら水泳部 21:15	
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	20:50～ チューブで筋トレ 21:05:00	20:30★4 かんばき 21:30			20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	21:00★1 水中 ウォーキング 小野/三宅 21:45		21:00★2～ FIGHT DO *途中入場禁止 原 21:45									20:30★4 かんばき 21:30	
22:00		身体の気になるところを 自分でマッサージして 身体の調子を整えます。		21:45★1 セルフケアと ヨガ maki 22:30	21:50～ 腹筋ピギナー 22:00～ 腹筋SP 22:15 ストレッチ		21:30★2 K-POP ダンス ホギヨ 22:15															

第1・5日曜日:時光
第3日曜日:Asami

隔週交代!!

隔週交代!!

隔週交代!!

*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

*ステップリーボック・超燃焼系サイクリング・脂肪燃焼サーキット・メタボ予防サーキット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!!