

RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2018.10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	9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ		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								10:10 ストレッチ	
			10:30★2 K-POP ダンス ホギヨ 11:15			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 畑 11:15			11:00★2 4泳法 11:45			10:00 ラジオ体操 10:05				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	
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	11:25★1 ピラティス 篠崎 12:10		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★3 はりきり 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			10:20 ストレッチ 10:35		11:15★2 パワーヨガ 12:15	
		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					12:20★1 FIGHT DO *途中入場禁止 高月 13:05		12:00★1 ストレッチ 12:05		12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 河口/中西12:45		11:50 ヨリミツ治療塾 ストレッチ 12:20						
12:00	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★1 ハワイアン フラダンス 13:30		13:00★1 クロール 13:30			12:30★2～ リトモス 野口 14:15		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						
			13:15★3 燃焼系 エアロ 高木 14:00			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
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					14:25 ストレッチ					13:30★2 ZUMBA 折戸 14:15		14:05 ストレッチ						
													14:30★1 ヨガセラピー 原田 15:30								
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																				
			19:40★2～ HIPHOP 青木 20:40			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	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★2 4泳法 21:15	20:30★4 かんぺき 21:30			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	20:30★1 レイくら水泳部 21:15							19:30★2～ 燃焼系 エアロ 伊藤 20:15
			21:00★2～ やさしい エアロ 吉田 21:40						20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30			20:50～ 腹筋&チューブ 21:10	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							
21:00			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				21:25～ 腹筋ビギナー 21:35～ 腹筋SP													
				22:00～ 腹筋SP				21:30★2 K-POP ダンス ホギヨ 22:15													
22:00				22:15 ストレッチ				21:45 ストレッチ													

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を絶やさずに、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!!