

RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2018.7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		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	9:45 ストレッチ		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	10:30★2 K-POP ダンス ホギヨ 11:15	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 10:20	10:10 ちよこつと筋トレ 10:20	11:15★2 やさしい エアロ 山崎 12:00	11:00★2 ダイナマイト エアロ 古城 11:45	11:00★2 4泳法 11:45	11:00★2 ダイナマイト エアロ 古城 11:45	11:00★2 ちよこつと筋トレ 10:20	11:00★2 ダイナマイト エアロ 古城 11:45	11:00★2 ちよこつと筋トレ 10:20	10:05 ちよこつと筋トレ 10:20	10:05 ちよこつと筋トレ 10:20	10:05 ちよこつと筋トレ 10:20	10:05 ちよこつと筋トレ 10:20	10:05 ちよこつと筋トレ 10:20	10:05 ちよこつと筋トレ 10:20	10:05 ちよこつと筋トレ 10:20
12:00	12:30★2～ ベリーダンス momo 13:30	11:00★3 はりきり 12:00	11:25★1 ピラティス 篠崎 12:10	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	13:00★1 クロール 13:30	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 小野 12:45	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00	12:00★1 はりきり 12:00
13:00	13:45★2～ ステップ リーボック 原 14:30	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	13:40★3 燃焼系 エアロ 古城 14:25	13:30★1 平・背泳ぎ 14:00	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15	13:30★2 ポルドブラ 野口 14:15
14:00	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10	14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10
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★2 パワーヨガ Asami 20:00		19:00★2 パワーヨガ Asami 20:00		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	20:30★2 4泳法 21:15	20:15★2～ FIGHT DO 高月 21:15	20:15★2～ FIGHT DO 高月 21:15	20:00★2～ レイキャンブ 藤山 20:30	20:00★2～ レイキャンブ 藤山 20:30	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	
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	21:25～ 腹筋ピギナー 21:35～ 腹筋SP	21:25～ 腹筋ピギナー 21:35～ 腹筋SP	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	
22:00			21:45★1 ビューティー ☆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	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!!

* 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!!