

# RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2019.1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			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	
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 momo 12:15	10:10 ちよこつと筋トレ 10:20	10:30★1 さわやか水中 ウォーキング 畑 11:15	11:15★2 やさしい エアロ 山崎 12:00		11:00★2 4泳法 11:45	11:00★2 ダイナマイト エアロ 古城 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		
12:00		11:00★3 はりきり 12:00	11:25★1 ピラティス 篠崎 12:10								11:00★3 はりきり 12:00	11:50 ヨリミツ治療塾 ストレッチ 12:20			10:05 ちよこつと筋トレ 10:20			11:15★2 パワーヨガ 12:15			
13:00	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	13:15★3 燃焼系 エアロ 高木 14:00		12:30★2 かんだん 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	13:00★1 リトモス 野口 14:15	12:30★1 FIGHT DO *途中入場禁止 高月 13:15		12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 河口/中西12:45	12:30★3 燃焼系 エアロ 泉 13:15			10:20 ストレッチ 10:35			13:00★3 オリジナル エアロ 13:45		第1・5日曜日:時光 第3日曜日:Asami	
14:00	13:45★2～ ステップ リーボック 原 14:30	13:30 ウエストシェイプアップ 13:45	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 コンチネンス 13:45	13:30★1 平・背泳ぎ 14:00		13:30★2～ ウエストシェイプアップ 13:45		13:30★2 ZUMBA 折戸 14:15			13:50 腹筋SP 14:05			14:05 ストレッチ		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									
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			19:15★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	20:30★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	20:45★2～ 腹筋&チューブ 21:10	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	20:15 超燃焼系 サイクリング 三宅 20:45	20:00★2 ZUMBA 清水 20:45	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	20:30★4 かんぺき 21:30		20:45★2～ 腹筋&チューブ 21:10	21:25～ 腹筋ピギナー 21:35～ 腹筋SP	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★2～ FIGHT DO *途中入場禁止 原 21:45	20:30★4 かんぺき 21:30									
22:00				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															

\*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!!