

# RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2020.8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			9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ					10:00 ラジオ体操		10:10 ストレッチ	
	10:10★1 エアロ& ピラティス 奥山 10:55		10:30★2 やさしい エアロ 高木 11:15		10:15★2 やさしい エアロ 三宅 11:00	10:00 コンチネンス		10:30★1 さわやか水中 ウォーキング 高橋 11:15	10:00★1 ナチュラル ☆ヨガ ake 11:00		10:00★1 ストレッチ	10:15★1 青竹 藤山 10:50						10:05 ラジオ体操		*祝日は 9:40～ ラジオ体操 9:45～ ストレッチ	
11:00	11:15★2 やさしい エアロ 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 中西 12:00	11:15★1 体ほぐしヨガ momo 12:15	10:10 ちよこつと筋トレ 10:20		11:15★2 やさしい エアロ 三宅洋 12:00	11:15★2 やさしい エアロ 三宅洋 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						10:20 ちよこつと筋トレ 10:20		10:30★1 ウィークリー レッスン 11:00	
12:00		11:00★3 はりきり 12:00									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						10:20 ストレッチ 10:35		11:15★1～2 ヨガオリジナル 12:15	
13:00	13:00★2～ MOSSA パワー 藤山 13:30	12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 高月 12:45	12:45★2 やさしい エアロ 大倉 13:30	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 レイくら水泳部 14:00	12:15★2～ リトモス 野口 13:00	12:05 ストレッチ		12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 河口 12:45	12:30★2～ ステップ リーボック 泉 13:15								13:00★3 オリジナル エアロ 13:45	
14:00	13:45★3～ 燃焼系 エアロ 泉 14:30		13:45★2～ MOSSA グレーヴ 高山 14:30		13:40★3 燃焼系 エアロ 古城 14:25	13:30 コンチネンス 13:40		13:15★2～ MOSSA パワー 高月 13:45	13:55★2～ MOSSA ファイト 高月 14:25			13:30★1 ヨガセラピー 原田 14:30									13:30★3 オリジナル エアロ 14:30
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～		19:00★1～2 ヨガオリジナル Asami 20:00			19:15★2～ MOSSA グレーヴ 三宅 20:00													
20:00	20:00★2～ リトモス 野口 20:45	20:15 超燃焼系 サイクリング 小野 20:45	HIPHOP 青木 20:40	20:30★1 レイくら水泳部 21:15	20:15★2～ MOSSA ファイト 高月 21:00			20:15★2～ レイキャンプ 藤山 20:45	20:50～			20:00★2 ZUMBA 清水 20:45									19:15★2～ 燃焼系 エアロ 伊藤 20:00
21:00	20:55★1～2 ヨガオリジナル 吉田 21:40		20:50★2 やさしい エアロ 三宅 21:35		21:15★2～ MOSSA パワー 高月 21:45				21:10 ちよこつと筋トレ			21:00★2 やさしい エアロ 大倉 21:45									20:30★4 かんぺき 21:30
22:00				21:35～ ちよこつと筋トレ 21:55																	
				21:55 ストレッチ																	

担当変更

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  
\* 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!!