

RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2024.4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 ピラティス 奥山 10:55	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 ストレッチ
				10:00★2 やさしい エアロ			10:00★2 やさしい エアロ		10:00★2 やさしい エアロ			10:00★2 やさしい エアロ									10:00 ラジオ体操
11:00	11:15★2 やさしい エアロ 12:00		11:00★2 4泳法 11:45		11:00★2 やさしい エアロ 高木 10:45			11:00★2 やさしい エアロ 高木 10:45		11:00★2 やさしい エアロ 高木 10:45			11:00★2 やさしい エアロ 高木 10:45								10:05 ラジオ体操
																					10:05 ラジオ体操
12:00			11:00★3 はりきり 12:00		11:15★1 ピラティス 篠崎 12:10			11:00★3 はりきり 12:00		11:00★3 はりきり 12:00			11:00★3 はりきり 12:00								10:20 ラジオ体操
																					10:20 ラジオ体操
13:00	12:45★2～ SALSATION asuka 13:30		12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 畑 12:45		12:30★2 かんたん アクアピクス 篠崎 13:00			12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 畑 12:45		12:30★2 かんたん アクアピクス 篠崎 13:00			12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 畑 12:45								10:20 ラジオ体操
																					10:20 ラジオ体操
14:00	13:45★3 燃焼系 エアロ 泉 14:30							13:40★3 燃焼系 エアロ 古城 14:25		13:40★3 燃焼系 エアロ 古城 14:25			13:40★3 燃焼系 エアロ 古城 14:25								10:20 ラジオ体操
																					10:20 ラジオ体操
15:00																					10:20 ラジオ体操
16:00																					10:20 ラジオ体操
17:00																					10:20 ラジオ体操
18:00																					10:20 ラジオ体操
19:00	19:30★2～ レイキャンプ 藤山 20:00		19:25★3 燃焼系 エアロ 小室 20:10		19:15★2 やさしい エアロ 石川 20:00			19:25★3 燃焼系 エアロ 小室 20:10		19:15★2 やさしい エアロ 石川 20:00			19:25★3 燃焼系 エアロ 小室 20:10								10:20 ラジオ体操
																					10:20 ラジオ体操
20:00	20:15★2～ MOSSA グルーヴ 高山 21:00		20:20★2～ ストリート ダンス 小室 21:05		20:15★2～ BODYCOMBAT MIHO 21:00			20:20★2～ ストリート ダンス 小室 21:05		20:15★2～ BODYCOMBAT MIHO 21:00			20:20★2～ ストリート ダンス 小室 21:05								10:20 ラジオ体操
																					10:20 ラジオ体操
21:00																					10:20 ラジオ体操
22:00																					10:20 ラジオ体操

担当変更

別紙掲載

時間変更

1・3・5週目
燃焼系エアロ
2・4週目

*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、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を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!!

