RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2024.5月～

月

スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操	
	9:45 ストレッチ	
10:10★1 ピラティス 奥山 10:55		
11:15★2 やさしいエアロ 12:00		11:00★2 4泳法 11:45
1・3・5週目千合 2・4週目谷本		11:00★3 はりきり 12:00
		12:00★1 さわやか水中ウォーキング 畑 12:45
12:45★2～ SALSATION asuka 13:30		
13:45★3 燃焼系エアロ 泉 14:30		
19:30★2～ レイキャンプ 藤山 20:00		
20:15★2～ MOSSA GROOVE 高山 21:00		

火

スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操	
	9:45 ストレッチ	
10:00★2 やさしいエアロ 高木 10:45		
	11:15★1 ピラティス 篠崎 11:45	
		12:10★2 かんたんアクアビクス 篠崎 13:10
19:25★3 燃焼系エアロ 小室 20:10		
20:20★2～ ストリートダンス 小室 21:05		

水

スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操	
	9:45 ストレッチ	
10:15★2 やさしいエアロ 三宅裕 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 白水 11:15
11:15★1 コンディショニングヨガ 三宅裕 12:15	10:10 ちょこっと筋トレ 10:20	
12:30★1 ハワイアンフラダンス 13:30		
13:40★3 燃焼系エアロ 古城 14:25	13:30 コンチネンス 13:40	
19:15★2 やさしいエアロ 石川 20:00		
20:15★2～ BODY COMBAT MIHO 21:00		

木

スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操	
	9:45 ストレッチ	
10:00★1 ナチュラル☆ヨガ ake 11:00		
		11:00★2 4泳法 11:45
		11:00★3 はりきり 12:00
		12:05★1 さわやか水中ウォーキング 藤山 12:50
13:00★2～ U-BOUND 大倉 13:30		
13:45★2～ MOSSA GROOVE 三宅 14:30		
19:00★1 骨盤ストレッチ 清水 20:00		
20:15★2～ ZUMBA 清水 21:00		

金

スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操	
	9:45 ストレッチ	
10:15★1 青竹 原 10:45	担当変更	
11:00★2 ダイナマイトエアロ 古城 11:45		
12:30★2～ ステップリーボック 泉 13:15		
13:30★1 ヨガセラピー 原田 14:30		
20:15★2 salsation 清水 21:00		
21:15★2 ウィークリーレッスン 大倉 22:00	1・3・5週目 燃焼系エアロ 2・4週目 U-BOUND	

土

スタジオ	フロア	プール
	10:00 ラジオ体操 10:05	
	10:05 ちょこっと筋トレ 10:20	
	10:20 ストレッチ 10:35	
13:00★3～ オリジナルエアロ 13:45	別紙掲載	
13:45 ストレッチ 14:00		

日・祝

スタジオ	フロア	プール
	10:10 ストレッチ	
10:30★1 ウィークリーレッスン 11:00	＊祝日は 9:40～ ラジオ体操 9:45～ ストレッチ	
11:15★1～2 ヨガオリジナル 時光 12:15		
13:30★3～ オリジナルエアロ 14:30		

＊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!!