

RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2024.9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							
##	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★1 ピラティス 奥山 10:55		10:00★2 やさしい エアロ 高木 10:45			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		10:00★1 ナチュラル ☆ヨガ ake 11:00			10:15★1 青竹 原 10:45			10:00 ラジオ体操 10:05			10:10 ストレッチ		
##	11:15★2 やさしい エアロ 12:00	11:00★2 4泳法 11:45				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				11:00★2 4泳法 11:45	11:00★2 ダイナマイト エアロ 古城 11:45			10:05 ちょこっと筋トレ 10:20			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	
##	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	11:15★1 ピラティス 篠崎 11:45			12:30★1 ハワイアン フラダンス 13:30					12:05★1 さわやか水中 ウォーキング 藤山 12:50	12:30★2～ ステップ リーボック 泉 13:15			10:20 ストレッチ 10:35			11:15★1～2 ヨガオリジナル 時光 12:15		
##	13:45★3 燃焼系 エアロ 泉 14:30				12:10★2 AQUA SPLASH 篠崎 13:10	13:30 コンチネンス 13:40					13:00★2～ U-BOUND 大倉 13:30	13:30★1 ヨガセラピー 原田 14:30			13:00★3～ オリジナル エアロ 13:45			13:30★3～ オリジナル エアロ 14:30		
##																				
##																				
##																				
##																				
##	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			19:00★1 骨盤 ストレッチ 清水 20:00											
##	20:15★2～ MOSSA GROOVE 高山 21:00		20:20★2～ ストリート ダンス 小室 21:05			20:15★2～ BODY COMBAT MIHO 21:00			20:15★2～ ZUMBA 清水 21:00			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週目千合
2・4週目谷本

別紙掲載

1・3・5週目
燃焼系エアロ
2・4週目
U-BOUND

*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・脂燃焼系サーキット・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!!

