

RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2025.4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							
	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	10:10★1 ピラティス 奥山 10:55					10:15★2 やさしい エアロ 三宅裕 11:00			10:15★1 ナチュラル ☆ヨガ ake 11:00			10:15★1 青竹 原 10:50				10:00 ラジオ体操 10:05			10:10 ストレッチ	
11:00	11:15★2 やさしい エアロ 12:00	11:00★2 4泳法 11:45	10:00★2 やさしい エアロ 高木 10:45			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	時間変更		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	
12:00		11:00★3 はりきり 12:00		11:15★1 ピラティス 篠崎 11:45					13:00★2～ U-BOUND 大倉 13:30	11:00★3 はりきり 12:00						10:20 ストレッチ 10:35		11:15★1～2 ヨガオリジナル 時光 12:15		
13:00	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			12:10★2 かんたん アクアビクス 篠崎 13:10	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			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	1・3・5週目 千合 2・4週目 谷本				13:40★3 燃焼系 エアロ 古城 14:25	13:30 コンチネンス 13:40		13:45★2～ Mossa GROOVE 三宅 14:30			13:30★1 ヨガセラピー 原田 14:30			13:45 ストレッチ 14:00	別紙掲載		13:30★3～ オリジナル エアロ 14:30		
15:00																				
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00	19:30★2～ レイキャンブ 藤山 20:00		19:30★2 ダンス エアロ 小室 20:15	時間変更 レッスン変更		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 燃焼系エアロ 大倉 20:45								
20:00	20:15★2～ MOSSA GROOVE 高山 21:00		20:30★1 かんたんダンス 小室 21:15	時間変更 レッスン変更		20:15★2～ MOSSA FIGHT KOTA 21:00			20:15★2～ SALSATION 清水 21:00			21:00★2 UBOUND 大倉 21:30								
21:00																				
22:00																				

*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』におこなえます。初心者でも大丈夫!!

