

RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2025.5月～

	月			火			水			木			金			土		
	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			10:00 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		11:15★1 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			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 ちよこっと筋トレ 10:20	10:10 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						11:00★3 はりきり 12:00						10:20 ストレッチ 10:35	10:30★1 ウィークリー レッスン 11:00
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	11:15★1～2 ヨガオリジナル 時光 12:15
14:00	13:45★3 燃焼系 エアロ 泉 14:30				13:15★2 ZUMBA 木庭 14:00			13:40★3 燃焼系 エアロ 古城 14:25			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	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			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							
20:00	20:15★2～ MOSSA GROOVE 高山 21:00				20:30★1 かんたんダンス 小室 21:15			20:15★2～ MOSSA FIGHT KOTA 21:00			20:15★2～ SALSATION 清水 21:00			20:15★2 燃焼系エアロ 大倉 20:45				
21:00														21:00★2 UBOUND 大倉 21:30				
22:00																		

1・3・5週目
千合
2・4週目
谷本

NEW
レッスン

別紙掲載

*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!!

