RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2026.7月～

月

スタジオ	フロア	プール
10:10★1 ピラティス 奥山 10:55	9:40 ラジオ体操	10:00★4 エキスパートスイム 10:50
11:15★2 やさしいエアロ 三宅 12:00	9:45 ストレッチ	11:00★2 4泳法 11:45
		11:00★3 きれいにスイム 11:55
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
13:45★3 燃焼系エアロ 泉 14:30		
19:30★2～ ウィークリー 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	
10:00★2 やさしいエアロ 髙木 10:45	9:45 ストレッチ	
		11:00★1 さわやか水中ウォーキング 畑 11:45
13:15★2 ZUMBA 木庭 14:00		
19:30★2 かんたんダンスエアロ 小室 20:15		
20:30★2 かんたんダンス 小室 21:15		

水

スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操	
10:15★2 やさしいエアロ 三宅裕 11:00	9:45 ストレッチ	
11:15★1 コンディショニングヨガ 三宅裕 12:15	10:00 コンチネンス 10:10	
	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 SALSATION 石川 20:00		
20:15★2～ Mossa Fight KOTA 21:00		

木

スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操	
10:15★1 やさしいエアロ 大倉 10:45	9:45 ストレッチ	
		11:00★2 4泳法 11:45
		11:00★3 エキスパート&きれいにスイム 11:55
		12:05★1 さわやか水中ウォーキング 藤山 12:50
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～ SALSATION 清水 21:00		

金

スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操	
10:15★1 青竹原 10:45	9:45 ストレッチ	
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 燃焼系エアロ 大倉 21:00		

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
	10:00 ストレッチ	
10:30★1 ウィークリーレッスン 11:00		
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		

祝日

スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操 9:45	
	9:45 ストレッチ 10:00	
13:00★2～ ウィークリーレッスン 14:00		
別紙掲載		

1週目　青竹
2週目　脂肪燃焼サーキット
3週目　ボールエクササイズ
4週目　レイキャンプ

＊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!!