

# RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2020.1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							
10:00	10:10★1 エアロ& ピラティス 奥山 10:55		10:30★2 やさしい エアロ 高木 11:15			10:15★2 やさしい エアロ 三宅 11:00			10:00★1 ナチュラル ☆ヨガ ake 11:00			10:15★1 青竹 藤山 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 千合 12:00	11:00★2 4泳法 11:45	11:25★1 ピラティス	11:15★1 さわやか水中 ウォーキング 中西 12:00		11:15★1 体ほぐし& ルーシーダットン momo 12:15	10:10 ちよこつと筋トレ 10:20	10:30★1 さわやか水中 ウォーキング 畑 11:15	11:15★2 やさしい エアロ 三宅洋 12:00		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 ちよこつと筋トレ 10:20			10:30★1 メタボ予防 サーキット 11:00	*祝日は 9:40～ ラジオ体操 9:45～ ストレッチ	
12:00	12:30★2～ ベリーダンス momo 13:30	12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 高月 12:45	12:00★3 はりきり 12:00	12:30★2 かんたん アクアビクス 篠崎 13:00					12:05 ストレッチ		11:00★3 はりきり 12:00	11:50 ヨリミツ治療塾 ストレッチ 12:20			10:20 ストレッチ 10:35			11:15★1～2 ヨガオリジナル 12:15		
13:00	13:45★3 燃烧系 エアロ 泉 14:30	13:30 ウエストシェイプアップ 13:45	13:15★3 燃烧系 エアロ 原 14:00	13:40★3 燃烧系 エアロ 古城 14:25		12:30★1 ハワイアン フラダンス 13:30	13:30 コンチネンス 13:40	13:00★1 レイくら水泳部 14:00	12:30★1 FIGHT DO *途中入場禁止 高月 13:15		12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 河口 12:45	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			13:30★3 オリジナル エアロ 14:30		
14:00			14:10★2～ わくわく♥ ダンス 青木 15:10						13:30★2～ リトモス 野口 14:15		13:30 ウエストシェイプアップ 13:45	13:30★1 ヨガセラピー 原田 14:30			13:50 腹筋SP 14:05			14:05 ストレッチ		
15:00																				
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00	19:00★3 燃烧系 エアロ 野口 19:45		19:40★2～			19:00★1～2 ヨガオリジナル Asami 20:00			19:15★1 脂肪燃烧 サーキット 小野 19:45											
20:00	20:00★2～ リトモス 野口 20:45	20:00 超燃烧系 サイクリング 小野 20:30	HIPHOP 青木 20:40	20:30★1 レイくら水泳部 21:15		20:15★2～ *途中入場禁止 高月 21:15			20:00★2～ レイキャンブ 藤山 20:30		20:00★2 ZUMBA 清水 20:45				19:15★2～ 燃烧系 エアロ 伊藤 20:00					
21:00	20:55★2～ やさしい エアロ 吉田 21:40	20:50 腹筋&チューブ 21:10	20:50★2 やさしい エアロ 原 21:35			21:25～ 腹筋ビギナー 21:35～ 腹筋SP			20:45★2～ やさしい エアロ 高木 21:30	20:50～ 腹筋&チューブ 21:10	21:00★2～ FIGHT DO *途中入場禁止 原 21:45			20:30★4 かんべき 21:30						
22:00			21:35～ 腹筋ビギナー 21:45～ 腹筋SP 21:55～ ストレッチ			21:30★2 HIPHOP ガールズヒップホップ 22:15														

第1・5日曜日:時光  
第3日曜日:Asami

\*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・超燃烧系サイクリング・脂肪燃烧サーキット・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絶えずに、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と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!!