RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE 2025.10月~ 木 金 日·祝 水 スタジオ プール フロア スタジオ フロア プール 9:40 9:40 9:40 9:40 9:40 ラジオ体操 ラジオ体操 ラジオ体操 ラジオ体操 ラジオ体操 9:45 9:45 9:45 9:45 9:45 ## 10:10**★**1 ストレッチ ストレッチ 10:15★2 ストレッチ 10:15★1 ストレッチ 10:15★1 ストレッチ 10:00 10:00 10:00 ナチュラル ラジオ体操 やさしい 青竹 ピラティス 10:00★2 エアロ コンチネンス ☆ヨガ 10:05 10:30**★**1 *祝日は 原 10:45 奥山 10:55 やさしい 宅裕 11:00 10:10 ake 11:00 11:00 ★2 10:05 ウィークリー 9:40~ ## 11:15**★**2 11:00★2 11:15★1 10:10 11:00★2 ラジオ体操 エアロ ダイナマイト ちょこっと筋トレ レッスン 高木 10:45 コンディショニング ちょこっと筋トレ 4泳法 エアロ 11:00 9:45~ やさしい 4泳法 10:20 エアロ ヨガ 10:20 古城 11:45 10:20 11:15★1~2 ストレッチ 11:45 11:45 1:00★3 11:15★1 三宅裕 12:15 1:00★3 12:00 ストレッチ ヨガオリジナル ## はりきり はりきり 10:35 ピラティス 1.3.5週目千合 時光 12:15 12:00 12:00 2.4週目谷本 12:00★1 篠崎 11:45 12:30★1 12:05★1 さわやか水中 ハワイアン 13:00★2~ さわやか水中 12:30★2^ ウォーキング 12:10★2 13:00★3~ ## フラダンス ウォーキング ステップ **U-BOUND** 畑 12:45 13:30 13:30 藤山 12:50 リーボック AQUA オリジナル SPLASH 13:40★3 大倉 13:30 コンチネンス 泉 13:15 エアロ 別紙掲載 13:30★3^ 篠崎 13:10 13:40 13:30★1 3:45★3 燃焼系 13:45 オリジナル ## エアロ 13:45★2~ 13:45 燃焼系 エアロ ヨガセラピー エアロ 13:15★2 古城 14:25 MOSSA ストレッチ 14:30 **GROOVE** 原田 14:30 泉 14:30 14:00 ZUMBA 三宅 14:30 木庭 14:00 ## ## ## ## ## **19:30★2**~ 19:00★1 19:30★2 19:15★2 かんたん 骨盤 SALSATION レッスン変更 レイキャンプ ダンスエアロ ストレッチ 20:15★2 藤山 20:00 石川 20:00 小室 20:1 清水 20:00 ## 20:15★2~ 20:30★2 20:15★2~ 20:15★2~ 燃焼系 MOSSA かんたん Mossa エアロ SALSATION **GROOVE** ダンス Fight 大倉 20:45 高山 21:00 小室 21:15 KOTA 21:00 清水 21:00 21:00★2~ **UBOUND** 大倉 21:30 ##

^{*}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!!