

RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2025.10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							
10:10★1	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	時間変更	10:00 ストレッチ		
ピラティス																10:05		10:30★1	*祝日は	
奥山 10:55											10:05 ちよこつと筋トレ	10:05 ウィークリー レッスン	9:40～							
11:15★2		11:00★2		10:00★2 やさしい エアロ		11:15★1	10:10				11:00★2	ダイナマイト			11:00	9:45～				
やさしい エアロ		4泳法		高木 10:45		コンディショニング	ちよこつと筋トレ				4泳法	エアロ			11:15★1～2	ストレッチ				
12:00		11:45				ヨガ	10:20				11:45	古城 11:45			ヨガオリジナル					
	1・3・5週目千合 2・4週目谷本	11:00★3		11:15★1		三宅裕 12:15					11:00★3				時光 12:15					
		はりきり		ピラティス							12:05★1									
		12:00		篠崎 11:45							さわやか水中	12:30★2～								
		12:00★1				12:30★1	13:30				ウォーキング	U-BOUND								
		さわやか水中				ハワイアン	コンチネンス				藤山 12:50	大倉 13:30								
		ウォーキング				フラダンス	13:40													
		畑 12:45				13:40★3														
						燃焼系														
						エアロ														
						古城 14:25														

*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!!

