

## RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2026.1月～

\*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、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!!



