

RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2026.1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							
	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							
10:10★1 ピラティス 奥山 10:55			10:00★2 やさしい エアロ 高木 10:45			10:15★2 やさしい エアロ 三宅裕 11:00	10:00 コンチネンス 10:10		10:15★1 やさしい エアロ 大倉 10:45			10:15★1 青竹 原 10:45			10:00 ラジオ体操 10:05			10:30★1 ウィークリー レッスン 11:00	10:00 ストレッチ *祝日は 9:40～ ラジオ体操 9:45～ ストレッチ	
11:15★2 やさしい エアロ 三宅 12:00		11:00★2 4泳法 11:45				11:15★1 コンディショニング ヨガ 三宅裕 12:15	10:10 ちよこつと筋トレ 10:20		11:00★2 ダイナマイト エアロ 古城 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			11:15★1～2 ヨガオリジナル 時光 12:15		
		11:00★3 はりきり 12:00		11:15★1 ピラティス 篠崎 11:45							11:00★3 はりきり 12:00				10:20 ストレッチ 10:35					
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			12:10★2 AQUA SPLASH 篠崎 13:10	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		12:05★1 さわやか水中 ウォーキング 藤山 12:50			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		
13:45★3 燃焼系 エアロ 泉 14:30			13:15★2 ZUMBA 木庭 14:00			13:40★3 燃焼系 エアロ 古城 14:25			13:45★2～ MOSSA GROOVE 三宅 14:30			13:30★1 ヨガセラピー 原田 14:30			13:45 ストレッチ 14:00					
19:30★2～ ウィークリー 藤山 20:00			19:30★2 かんたん ダンスエアロ 小室 20:15			19:15★2 SALSATION 石川 20:00			19:00★1 骨盤 ストレッチ 清水 20:00			20:15★2 燃焼系 エアロ 大倉 21:00								
20:15★2～ MOSSA GROOVE 高山 21:00			20:30★2 かんたん ダンス 小室 21:15			20:15★2～ Mossa Fight KOTA 21:00			20:15★2～ SALSATION 清水 21:00											

*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決めず、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!!

