

# RAY SPORTS CLUB KURASHIKI TIME TABLE

2026.4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 上級スイム 10:50		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			10:00 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		11:00★1 さわやか水中 ウォーキング 畑 11:45		11:15★1 コンディショニング ヨガ 三宅裕 12:15	10:10 ちょこっと筋トレ 10:20				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 ちょこっと筋トレ 10:20			10:30★1 ウィークリー レッスン 11:00	*祝日は 9:40～ ラジオ体操 9:45～ ストレッチ	
##		11:00★3 はりきり 12:00									11:00★3 上級スイム 12:00					10:20 ストレッチ 10:35			11:15★1～2 ヨガオリジナル 時光 12:15		
##	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				12:30★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～ 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			20:15★2 燃焼系 エアロ 大倉 21:00								
##																					
##																					

New  
レッスン

別紙掲載

1週目 青竹  
2週目 脂肪燃焼  
サーキット  
3週目 ボール  
エクササイズ  
4週目 レイキャンブ

\*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!!



