



【スポーツフロア レッスンスケジュール 1月～】

RSC

レイスポーツクラブ岡山

	月		火	水		木		金		土		日・祝祭日			
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:30			休館日											9:30	
10:00															10:00
10:30	10:30～ 45分間 のんびりエアロ& ストレッチ 伊藤			10:15～ 30分間 筋コン 時長		10:30～ 60分間 うきうきエアロ 窪津	11:00～ 30分間 ジョトアクアビクス 今滝	10:30～ 30分間 ホールエクササイズ 伊藤		10:30～ 45分間 エアロビクス 今滝					10:30
11:00				11:15～ ストレッチ	11:00～ 45分間 アクアビクス 佐々木				11:05～ 30分間 ウォーキング 雑元・時長				11:00～ 45分間 エアロビクス		11:00
11:30	11:45～ ストレッチ	11:15～ 45分間 はじめてのクロー 大井田						変更! 11:45～ ストレッチ			11:30～ ストレッチ				11:30
12:00	NEW!!										11:30～ 45分間 アクアビクス 今滝		12:00～ ストレッチ		12:00
12:30	12:20～ 40分間 青竹AKS40 山品								NEW!!						12:30
13:00									13:00～ 45分間 かんたんエアロ 山本						13:00
13:30	13:15～ 30分間 ウォーキング 雑元・時長						13:30～ ストレッチ								13:30
14:00					14:00～ 45分間 4泳法 大井田	14:00～ 45分間 ZUMBA 石川	14:00～ 30分間 アクアケア 川本	14:00～ 45分間 骨盤矯正ヨガ 竹内	14:00～ 45分間 アクアビクス 今滝	14:00～ 60分間 ヨガ 石原			14:00～ 45分間 燃焼サーキット 雑元・山品		14:00
14:30	14:15～ 45分間 やさしいエアロ 山本						14:50～ ストレッチ								14:30
15:00	15:05～ ストレッチ												15:00～ ストレッチ		15:00
15:30											15:30～ ストレッチ				15:30
16:00	16:00～ ストレッチ				16:00～ ストレッチ		16:00～ ストレッチ		16:00～ ストレッチ						16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00	18:00～ ストレッチ				18:00～ ストレッチ			18:00～ ストレッチ							18:00
18:30															18:30
19:00						18:30～ 60分間 ヨガ 石原									19:00
19:30	19:00～ 45分間 骨盤矯正ヨガ 竹内				19:00～ 45分間 やさしいエアロ 伊藤				19:30～ ストレッチ						19:30
20:00	20:00～ ストレッチ				20:00～ ストレッチ		19:45～ ストレッチ								20:00
20:30															20:30

※ストレッチ=15分間ストレッチ

<http://ray-sports.jp/mizushima.html>

倉敷市環境交流スクエア 代表 電話 086-440-5511