

# 【スポーツフロア レッスンスケジュール 2012年12月～】



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 ホールエクササイズ &ストレッチ 伊藤			10:15～ 45分間 筋コン &ストレッチ 時長		10:30～ 60分間 うきうきエアロ 窪津		10:30～ 45分間 のんびりエアロ& ストレッチ 窪津		10:30～ 45分間 エアロビクス 今滝					10:30	
11:00					11:00～ 45分間 アクアビクス 佐々木		11:00～ 30分間 ショートアクアビクス 今滝						11:00～ 45分間 エアロビクス		11:00	
11:30		11:15～ 45分間 はじめてのクロール 雛元							11:15～ 30分間 ウォーキング 雛元・時長		11:20～ ストレッチ			11:30～ 45分間 アクアビクス 今滝		11:30
12:00					11:45～ ストレッチ		11:45～ ストレッチ		12:00～ ストレッチ					11:50～ ストレッチ		12:00
12:30	12:20～ 40分間 青竹AKS40 山品															12:30
13:00																13:00
13:30		13:15～ 30分間 健脚ウォーキング 時長							13:00～ 45分間 かんたんエアロ 山本							13:30
14:00					14:00～ 60分間 らくらくエアロ 大橋	14:00～ 45分間 4泳法 田淵	14:00～ 45分間 ZUMBA 石川	14:00～ 30分間 アクアケア 川本	14:00～ 60分間 骨盤矯正ヨガ 竹内	14:00～ 45分間 アクアビクス 佐々木	14:00～ 60分間 ヨガ 石原			14:00～ 45分間 燃焼サーキット 雛元・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 筋トレ new				18:00～ ストレッチ 筋トレ new		18:00～ ストレッチ 筋トレ new		18:00～ ストレッチ 筋トレ new						18:00	
18:30															18:30	
19:00	19:00～ 45分間 骨盤矯正ヨガ 竹内				19:00～ 45分間 バランスボール 川本		18:30～ 60分間 ヨガ 石原								19:00	
19:30									19:30～ ストレッチ						19:30	
20:00	20:00～ ストレッチ				19:50～ 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>

水島愛あいサロン 代表 電話 086-440-5511