

2022年10月～ ジェクサー・ジム フラット柏 プログラムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:10(10分) 柏口コトレ	10:10(10分) 柏口コトレ	10:10(10分) 柏口コトレ		10:10(10分) 柏口コトレ	10:10(10分) 柏口コトレ	10:10(10分) 柏口コトレ
10:30			10:20(20分) 体ほぐし体操				
11:00							
11:30	11:10(20分) 足・腰・お腹	11:10(20分) 足・腰・お腹	11:10(30分) ヨガコリオ		11:10(20分) スクワット100チャレ!	11:10(20分) 下半身集中EX	11:10(20分) 腹筋集中EX
12:00						11:45~12:15 自重で筋トレTime!! 定員16名	11:40(20分) 筋膜リリース
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	13:45(30分) 美軸ラインエクササイズ	13:45(30分) かんたんヨガ	13:45(30分) 全身ストレッチ		New 13:45(30分) E!サーキット		14:00(20分) 下半身集中EX
14:30						14:00(45分) かんたんヨガ 45	
15:00							
15:30	15:15(30分) かんたんヨガ	15:15(30分) 全身ストレッチ	15:15(30分) 美軸ラインエクササイズ		New 15:15(30分) ヨガコリオ	15:30(20分) 下半身集中EX	
16:00			15:55(20分) 筋膜リリース				16:00(20分) 腹筋集中EX
16:30							16:30(20分) 筋膜リリース
17:00		New 17:00(30分) ヨガコリオ			17:00(20分) 足・腰・お腹		
17:30							
18:00						18:00(20分) 腹筋集中EX	全クラス 定員24名 ※自重で筋トレTimeを除く
18:30						18:30(20分) 筋膜リリース	
19:00	19:00(20分) 筋膜リリース	19:00(20分) 腹筋100チャレ!	19:00(20分) 下半身集中EX		19:00(20分) 腹筋集中EX		レッスン開始10分 過ぎてのご参加は お控えください。
19:30							
20:00	20:00(20分) スクワット100チャレ!	20:00(20分) 筋膜リリース	20:00(20分) 腹筋集中EX		New 19:50(30分) ヨガコリオ	20:00(20分) 腹筋集中EX	ストレッチエリアでの レッスン参加は ご遠慮ください
20:30							
21:00	21:00(20分) 腹筋集中EX	21:00(20分) 下半身集中EX			21:00(20分) 下半身集中EX		
21:30							
22:00							

休館日

★参加方法★
 各レッスンの開始1時間前より参加台帳を
 を設置いたします。
 事前に台帳にご記入の上レッスン開始時
 間までにレッスンエリアにお越しください。

※スケジュールやプログラム内容は変更させて頂く場合がございます。