2024年1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	休館日	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		10:30(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口	10:20(20分) 体ほぐし体操		10:30(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口		10:30(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口
11:00	11:10(20分) 足・腰・お腹	11:10(30分) E！サーキット	11:10(30分) ヨガコリオ		New 11:10(30分) コアエクササイズ	11:10(20分) 下半身集中EX	11:10(20分) 足・腰・お腹
11:30						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
12:00							
12:30							
13:00	13:00(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口					13:20(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口	
13:30	13:45(30分) コアエクササイズ	13:45(30分) ヨガコリオ	13:45(30分) 全身ストレッチ		13:45(30分) E！サーキット	14:00(45分) ヨガコリオ 45	14:00(20分) 下半身集中EX
14:00	14:25(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口	14:25(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口	14:25(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口		14:25(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口		14:30(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口
14:30	15:00(30分) ヨガコリオ	15:00(30分) 全身ストレッチ	15:00(30分) E！サーキット		New 15:15(30分) 全身ストレッチ	15:30(20分) 足・腰・お腹	
15:00			15:40(20分) 筋膜リリース				16:00(20分) 腹筋集中EX
15:30							16:30(20分) 筋膜リリース
16:00		16:50(30分) ヨガコリオ					
16:30						18:00(20分) 腹筋集中EX	
17:00						18:30(20分) 筋膜リリース	
17:30	18:20(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口				18:20(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口	19:00(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口	
18:00	19:00(45分) ヨガコリオ45	19:00(20分) 腹筋200チャレ！	19:00(20分) 下半身集中EX		19:00(20分) 腹筋集中EX		
18:30					19:50(30分) ヨガコリオ		
19:00	20:00(20分) スクワット200チャレ！	20:00(20分) 下半身集中EX	20:00(20分) 腹筋集中EX				
19:30		20:30(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口	20:30(30分) スタッフ運動サポート マシン案内／運動相談窓口				
20:00	21:00(20分) 腹筋集中EX				21:00(20分) 下半身集中EX		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

★スタッフ運動サポートについて★
・全クラス定員1名。
・マシン案内か運動相談窓口からお選びください。
・マシン案内はビギナー、上半身、下半身の3つのメニューからお選びください。
・事前予約制ですので予約希望の方はスタッフまでお声掛けください。
・予約が入ってない場合は当日飛び入りのご参加も可能です。(先着順となりますのであらかじめご了承ください。)
・開始時間を5分過ぎてしまうと対応できない事があります。

★レッスン参加方法★
各レッスンの開始1時間前より参加台帳を設置いたします。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。

★レッスンについて
・全クラス定員24名※自重で筋トレTimeを除く
・レッスン開始から5分を過ぎてのご参加はお控えください
・ストレッチエリアでのレッスン参加はご遠慮ください

※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。