

# 2025年11月～ ジエクサー・ジム フラット柏 プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	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						
11:00 ★ 11:00 (30分) E! サーキット (全身) スタッフ	11:00 (20分) 足・腰・お腹	10:45 (45分) 体ほぐし体操45 スタッフ		10:30 (25分) 太極拳 (映像プログラム)	11:00 (20分) 下半身集中EX	11:00 (30分) 全身ストレッチ スタッフ
11:30						
12:00						
12:30 12:30 (45分) リラックスヨガ tomo		12:00 (60分) 有料プログラム <b>FGT</b> ファンクショナルグループトレーニング		NEW	13:00 (30分) <b>LesMills BODYCOMBAT</b> (映像プログラム)	12:30 (45分) リラックスヨガ tomo
13:00	13:00 (45分) <b>BODYCOMBAT</b> (映像プログラム)	13:30 (30分) 全身ストレッチ スタッフ		13:15 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	13:00 (30分) <b>LesMills BODYCOMBAT</b> HAYATO	13:45 (30分) 全身ストレッチ スタッフ
13:30 13:35 (30分) ヨガコリオ スタッフ		14:15 (30分) 全身ストレッチ スタッフ		14:00 (30分) E! サーキット (腹部) スタッフ		14:00(45分)
14:00						
14:30 14:45(45分) <b>ZUMBA</b> Yuri FITNESS		15:00 (30分) E! サーキット (腹部) スタッフ		14:45 (45分) ヨガコリオ45 スタッフ		15:15 (25分) リフレッシュフローヨガ (映像プログラム)
15:00		15:05 (45分) ヴォーカリズム 木村淳				
15:30		15:40 (20分) 筋膜リリース				
16:00						
16:30 レッスンエリアの立ち位置について	★ 赤マーク					
17:00	その他 青マーク					
17:30 ★参加方法★ ・各レッスン開始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、開始時間までにレッスンエリアへお越しください。 ・ストレッチエリアでのレッスン参加はご遠慮ください。 ・レッスン開始時刻と次回レッスンの台帳記入時間が重なる場合は、どちらか一方をお選びいただけますようご協力をお願い致します。						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00 19:50 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	NEW 20:00 (45分) ヨガコリオ45 スタッフ	19:50 (30分) <b>LesMills BODYCOMBAT</b> HAYATO		20:00 (50分) ラテンダンス (映像プログラム)		
20:30 20:30 (25分) グラマッスルフィット (映像プログラム)		20:30 (25分) リフレッシュフローヨガ (映像プログラム)				
21:00 月～水・金 21:00～22:00 ストレッチやトレーニングツールを使用した自重トレーニング、 ダンベルを使用したウェイトトレーニングにご利用いただけます。						
21:30						
22:00						
※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。						

定員27名  
映像プログラムのみ18名となります。

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。  
映像プログラムのみ途中入退場可能です。

土・日 18:00～20:00  
フリースペースエリアとして  
ご利用ください。

# 2025年10月～ ジェクサー・ジム フラット柏 プログラム内容解説



・・・シューズ着用推奨



・・・シューズ着用必須

クラス名	内容	シューズ	時間
柏口コトレ	柏市が推奨するフレイル（虚弱）を予防する体操を映像を見ながらスタッフと一緒に行います。定期的に行うことで自身の体調の変化の気づきにもなります。また運動になれていない方の準備運動にも最適です。		10
足・腰・お腹	人間の体で大切な足・腰・お腹の筋肉のトレーニングを行います。 器具を使いませんので、覚えて頂ければ自宅でもトレーニングが出来るようになります。膝痛・腰痛などの予防にも最適です。		20
腹筋集中EX	腹筋を集中とした体幹部の筋肉のトレーニングとストレッチを行います。 ウェストの引き締めはもちろんのこと、各種スポーツのレベルアップや腰痛の予防にも最適です。		20
下半身集中EX	お尻や腿を中心とした下半身の筋肉のトレーニングとストレッチを行います。 ヒップアップはもちろんのこと各種スポーツのレベルアップや膝痛の予防にも最適です。		20
コアエクササイズ	体幹部の強化を目的としたエクササイズやコンディショニングを行うクラスです。 前半の20分間は体幹部のトレーニングを行い、後半の10分間は筋膜ローラーを使用しほぐし、整えていきます。		30
E！サーキット（全身）	音楽に合わせながら有酸素運動と筋トレを交互に行うサーキットトレーニングのクラスです。30分という短時間で効率的に脂肪燃焼や持久力向上が期待出来るプログラム。シンプルな動作で全身のトレーニングが出来ます。かつて自身で強度を調整する事が出来るのでどなたでもご参加いただけます。		30
E！サーキット（腹部）	音楽に合わせながら有酸素運動と筋トレを交互に行うサーキットトレーニングのクラスです。30分という短時間で効率的に脂肪燃焼や持久力向上が期待出来るプログラム。シンプルな動作で腹部を集中的にトレーニングすることができます。かつて自身で強度を調整する事が出来るのでどなたでもご参加いただけます。		30
<b>LesMills BODYCOMBAT</b>	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。音楽に合わせ動いていきます！		30/45
ZUMBA® FITNESS (ズンバ)	ラテンの音楽に合わせながら簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。		45
体ほぐし体操	全身の関節に意識を向けてストレッチやほぐし動作を行います。 運動しやすい体づくり、ロコモ予防や、年齢とともに失われやすい関節可動域の向上に効果があります。		45
筋膜リリース	筋膜ローラーを使用し、筋肉を包んでいる膜をほぐしていきます。筋膜を緩めると筋肉の動きもスムーズになり、関節が動きやすくなります。また筋肉や内臓が本来あるべき位置に戻りやすくなることで姿勢の改善・代謝の向上も期待できます。		20
全身ストレッチ	全身満遍なくストレッチを行うクラスです。 疲労回復や柔軟性の向上、運動前のウォーミングアップにもご利用頂けます。		30
ヨガコリオ	ヨガのポーズを用いて全身の調整を行っていくクラスです。 毎回同じポーズ・同じ流れで行っていくため、体の変化や成長に気づきやすく、その日のご自身に合わせて無理なくご参加できます。		30/45
リラックスヨガ	座位を中心としたアーサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。		45
ウォーカリズム	フィットネス向けに開発されたポイストレーニングプログラムです。発生のメカニズムにそって、約50種類のバリエーションでエクササイズします。からだの入口（のど）と出口（骨盤底）を鍛える新感覚のポイストレーニング！		45
有料プログラム <b>FGT</b>	体の動かし方をトレーニングし、日常生活動作の向上を目指します。前半はフリーウェイトのスキルアップを中心に行い、後半は有酸素運動を取り入れたコンディショニングを実施します。コーチが個々のレベルに合わせて適切な強度を設定し、パーソナル指導を行います。		60

## 映像プログラム（定員18名・途中入退場OK）

リフレッシュフローヨガ	ヨガの連続ポーズである太陽礼拝を切れることなく滑らかに全身を動かすことで心身のリフレッシュを図るクラス。		25
グラマッスルフィット	「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずに参加いただけます。		25
ラテンダンス	ラテンダンスの基本動作を盛り込んだウォームアップの後、チャチャ、サンバ、サルサ等音楽に合わせた振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです。		50
太極拳	武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。		25