

2024年8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	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			10:20(20分) 体ほぐし体操				
11:00							
11:30	11:10 (20分) 足・腰・お腹	11:10 (30分) E! サーキット (全身) スタッフ	11:30 (45分) 気功 山本伸吾		11:10 (30分) コアエクササイズ スタッフ	11:10 (20分) 下半身集中EX	11:10 (20分) 足・腰・お腹
12:00						11:45 (30分) 自重で筋トレTime!! スタッフ	11:40 (20分) 筋膜リリース
12:30	12:30 (45分) リラックスヨガ		12:30 (45分) ヨガ				12:30 (45分) リラックスヨガ
13:00	tomo	13:00 (45分) LES MILLS BODYCOMBAT (デック15分+30) 藤田渉仁	山本伸吾				tomo
13:30							
14:00	13:45 (30分) コアエクササイズ スタッフ		13:45 (30分) 全身ストレッチ スタッフ		13:45 (45分) J-POP HIROKI	14:00 (45分) ヨガコリオ スタッフ	New 14:00 (45分) ZUMBA fitness Yuri
14:30		14:15 (30分) ヨガコリオ スタッフ					
15:00	15:00 (30分) 全身ストレッチ スタッフ		15:00 (30分) E! サーキット (腹部) スタッフ		14:45 (45分) K-POP HIROKI		
15:30		15:30 (45分) ヴォーカリズム 木村淳	15:40 (20分) 筋膜リリース	休館日	15:45 (30分) 全身ストレッチ スタッフ	15:30 (20分) 足・腰・お腹	New 15:30 (30分) 全身ストレッチ スタッフ
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00 (45分) リラックスヨガ 千葉博美	19:10 (20分) 足・腰・お腹	19:05 (20分) 下半身集中EX		19:00 (20分) 腹筋集中EX	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。	
19:30							
20:00	20:00 (20分) スクワット200チャレ!	19:50 (30分) ヨガコリオ スタッフ	19:45 (30分) 自重で筋トレTime!! スタッフ		19:35 (45分) リラックスヨガ 千葉博美		
20:30	月～水・金 20:30～22:00 フリースペースエリアとしてご利用ください。 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。					★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。 レッスン開始から5分を過ぎ てのご参加はお控えください。 全クラス 定員27名	
21:00							
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。

2024年8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を行います。定期的に行う事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。ウエ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
スクワット200チャレ!	20分間で合計200回のスクワットを行うレッスンです。ベーシックなスクワットからお尻や内ももに特に効果のあるワイドスクワットなどを音に合わせてながらあっという間にトレーニングしていきます。体の中で一番大きな足の筋肉をたくさん刺激することでシェイプアップに非常に効果のあるレッスンです。		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）	音楽に合わせて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。かつご自身で強度を調節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）	音楽に合わせて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出来ます。かつご自身で強度を調節する事が出来るのでどなたでもご参加いただけます。		30
自重で筋トレTime!!	道具を使わずに行える数種類のトレーニングをサーキット形式で実施するクラスです。毎回異なるトレーニングを実施しますが、フォームの確認も丁寧に行うので安心してご参加いただけます。体力アップはもちろん姿勢の改善や体幹の強化にも効果的なクラスです!		30
LES MILLS BODYCOMBAT	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。初めの15分はパンチやキックのコツをご案内し、後半30分で音楽に合わせて動いていきます!		45
K-POP	K-POPの音楽に合わせて簡単な振り付けで楽しくダンスエクササイズを行う内容です。振り付けを繰り返し行うことで運動量もあり楽しく汗をかくて頂けます。		45
J-POP	J-POPの音楽に合わせて簡単な振り付けで楽しくダンスエクササイズを行う内容です。振り付けを繰り返し行うことで運動量もあり楽しく汗をかくて頂けます。		45
気功	中国古来の健康法の一つで深呼吸と体操とによって体内の気と血のめぐりをよくし体を整える内容です。		45
ZUMBA FITNESS (ズンバ)	ラテンの音楽に合わせて簡単な振り付け（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。		20
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
ヨガ	ヨガは、呼吸法と全身を使ったアーサナ（ポーズ）をとることで心身を健やかに保ちます。		45
ヴォーカリズム	フィットネス向けに開発されたボ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）を鍛える新感覚のボイストレーニング!		45