

# ジエクサー・ジム フラット柏

## 5月5日(月)こどもの日プログラムスケジュール

レッスンエリア	プログラム内容 各レッスン定員27名
10:00 10:10(10分) 柏口コトレ	<p>柏市オリジナルのロコモ予防体操です。スクワットやバランス運動を取り入れながら、気軽に楽しく全身運動ができます。トレーニング前のウォーミングアップにも最適です。</p>
11:30~12:15 体幹を鍛えるヨガ tomo	<p>深い呼吸を繰り返しながらアーサナ(ポーズ)を行うことで体幹を鍛え、普段使われていない深層筋『インナーマッスル』を強化していきます。姿勢の改善、腰痛などの身体の不調の改善、免疫力向上に繋がります。ヨガを楽しみながら心身を整え</p>
12:30~13:15 リラックスヨガ tomo	<p>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</p>
14:00~14:30 全身ストレッチ スタッフ	<p>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。</p>
14:45~15:30  ZUMBA Yuri FITNESS	<p>ラテンの音楽に合わせて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。</p>
16:00 ★レッスン参加方法★ 各レッスン開始1時間前よりレッスンエリアに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にお越しください。	
17:00 17:30 18:00	
19:00 19:30 20:00	<p>18時~20時 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。</p>
営業時間 10:00~20:00	