

ジェクサー・ジム フラット柏

5月6日(火)みどりの日振替休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出来ます。トレーニング前のウォーミングアップにも最適です。</p>
10:30 11:00 11:10~11:30 足・腰・お腹	<p>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。</p>
11:30 11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 吉川裕也	<p>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。音楽に合わせて動いていきます！</p>
12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 15:05~15:50 ヴォーカリズム 木村淳	<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> <p>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！</p>
14:30 15:00 15:30 16:00	<p>★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。</p>
16:30 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> <p>営業時間 10:00~20:00</p>