

ジェクサー・ジム フラット柏

8月11日(月)山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	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。
10:30		
11:00		
	11:10~11:55 夏の不調&夏疲れ解消! ヨガ tomo	夏の暑さによる自律神経の乱れ、胃腸の疲れ、倦怠感、冷房で冷えた怠さなどを軽減し、身体の内側から活力を取り戻しましょう♪
11:30		
12:00		
	12:30~13:15 リラックスヨガ tomo	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。
12:30		
13:00		
	13:35~14:00 グラマッスルフィット (映像プログラム)※定員18名	「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、性別を問わずご参加いただけます。
13:30		
14:00		
	14:45~15:30  ZUMBA® Yuri FITNESS	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。
14:30		
15:00		
15:30		
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。先着順にて定員になり次第受付を終了といたします。 ・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きますようお願い致します。	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00	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。	
19:00		
19:30		
20:00		
	営業時間 10:00~20:00	