

ジェクサー・ジム フラット柏

9月15日(月)敬老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
10:00		各レッスン定員27名
	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。
10:30		
11:00		
11:30	11:10~11:40 E!サーキット(全身) スタッフ	音楽に合わせて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。
12:00		
12:30	12:30~13:15 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。
13:00	tomo	
13:30		
14:00	13:35~14:20 FGT 45分間 無料体験! 岩立愛子	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。※定員8名。他レッスンと同様、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いたします。
14:30	14:30~15:30 ZUMBA 60分 FITNESS Yuri	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。祝日特別の60分クラス! 45分で物足りなくなってきた皆様、ぜひご参加お待ちしております!
15:00		
15:30		
16:00	16:00~16:30 全身ストレッチ スタッフ	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。
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
19:00		
19:30		
20:00		

★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。

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。

営業時間 10:00~20:00