

ジェクサー・ジム フラット柏

9月23日(火)秋分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 10:10(10分) 柏口コトレ	各レッスン定員27名
	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	
11:10~11:30 足・腰・お腹 スタッフ	
11:30	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。
12:00	
12:30	
13:00	
13:00~13:45 美女と野獣 LES MILLS BODYCOMBAT 又多 × 吉川	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！今回は美女インストラクターと野獣インストラクターのジョイントイベントとなります！真逆な二人の掛け合いをぜひお楽しみ下さい！
13:30	
14:00	
14:15~14:45 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。
14:30	
15:00	
15:05~15:50 ヴォーカリズム 木村淳	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！
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	★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ご協力をお願い致します。
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	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。
19:30	
20:00	営業時間 10:00~20:00