

11月24日(月)勤労感謝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
10:00		プログラム内容 各レッスン定員27名
10:30	10:10(10分) 柏口コトレ	
11:00		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。
11:30	11:00~11:30 E! サーキット(全身) スタッフ	
12:00		音楽に合わせて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。
12:30	12:30~13:15 リラックスヨガ tomo	
13:00		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。
13:30		
14:00		ラテンの音楽に合わせて簡単な振り付け(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!
14:30	14:15~15:15  ZUMBA Yuri	
15:00		お手軽ストレッチ~自律神経を整え深い呼吸へ~ 身体全身を安全で効果的にのばしましょう!
15:30	15:45~16:05 お手軽ストレッチ ※映像プログラム(定員18名)	
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ご協力をお願い致します。
16:30		
17:00		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。
17:30		
18:00		
19:00		
19:30		営業時間 10:00~20:00
20:00		