


ジェクサー・ジム フラット柏

2月11日(水)建国記念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30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		
	10:45~11:30	<p>全身の関節に意識を向けてストレッチやほぐし動作を行います。運動しやすい体づくり、ロコモ予防や、年齢とともに失われやすい関節可動域の向上に効果があります。</p>
11:00	体ほぐし体操45	
11:30	スタッフ	
12:00	12:00~13:00	<p>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、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。</p>
12:30	有料プログラム FGT ファンクショナルグループトレーニング 若立愛子	
13:00		
13:30	13:30~14:00	<p>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。</p>
14:00	全身ストレッチ スタッフ	
14:30		<p>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。シンプルな動作で腹部を集中的にトレーニングすることが出来ます。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。</p>
15:00	15:00~15:30	
15:30	E!サーキット(腹部) スタッフ	
16:00	15:40~16:00	<p>筋膜ローラーを使用し、筋肉を包んでいる膜をほぐしていきます。筋膜を緩めると筋肉の動きもスムーズになり、関節が動きやすくなります。また筋肉や内臓が本来あるべき位置に戻りやすくなることで姿勢の改善・代謝の向上も期待できます。</p>
16:30	筋膜リリース スタッフ	
17:00		
17:30	16:30~17:15	<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>
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT (映像プログラム)	
19:00		
19:30		
20:00		

★レッスン参加方法★

- ◆...半数をWeb予約枠、残りの半数を参加台帳への直接記入による当日受付予約枠となっております。
- ◆その他レッスンは参加台帳への直接記入による当日受付予約枠のみとなります。
- ◆参加台帳は各レッスン開始1時間前より設置いたします。
- ◆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へお越しください。
- ◆参加台帳は必ず参加者ご本人がご記入ください。
- ◆Web予約のご参加はレッスン開始10分前までにチェックインがない場合自動キャンセルとなります。
- ◆レッスン開始10分前を過ぎた場合のWeb予約枠に空きがある場合は直前予約をご利用ください。(直前予約は予約枠数関係なくお取りできます。)

営業時間 10:00~20:00