

ジェクサー・ジム フラット柏

2月23日(月)天皇誕生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30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	11:00~11:30 E! サーキット(全身) スタッフ	音楽に合わせ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。
11:30		
12:00		
12:30	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。
13:00		
13:30	13:35~14:05 ヨガコリオ スタッフ	ヨガのポーズを用いて全身の調整を行うクラス。毎回同じポーズ・同じ流れで行っていくため、体の変化や成長に気づきやすく、その日のご自身に合わせて無理なくご参加できます。
14:00		
14:30		
15:00	14:45~15:30  ZUMBA [®] Yuri FITNESS	ラテンの音楽に合わせ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。
15:30		
16:00	15:45~16:05 お手軽ストレッチ (映像プログラム)	身体全身を安全に効果的に伸ばしていくクラス。
16:30		
17:00	★レッスン参加方法★	
17:30	<ul style="list-style-type: none">◆...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。)	
18:00		
19:00		
19:30	営業時間 10:00~20:00	
20:00		