

ジェクサー・ジム フラット柏

3月20日(金)春分の日プログラムスケジュール

10:00	レッスンエリア	プログラム内容 各レッスン定員30名
	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	10:30~11:00 コアエクササイズ スタッフ	
11:00	11:15~12:05 ヴォーカリズム (映像プログラム)	<p>体幹部の強化を目的としたエクササイズやコンディショニングを行うクラスです。 前半の20分間は体幹部のトレーニングを行い、後半の10分間は筋膜ローラーを使用しほぐし、整えていきます。</p>
12:00		<p>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！</p>
12:30		
13:00		<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>
13:30	13:15~13:45 全身ストレッチ スタッフ	
14:00	14:00~14:30 E!サーキット スタッフ	<p>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。</p>
14:30		
15:00	14:45~15:30 ヨガコリオ45 スタッフ	<p>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。</p>
15:30		
16:00	16:00~16:50 ラテンダンス (映像プログラム)	<p>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。</p>
17:00		<p>★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。) ◆映像プログラムは途中入退場可能です。</p>
17:30		
18:00		
19:00		
19:30		
20:00	営業時間 10:00~20:00	