

# ジェクサー・ジム フラット柏

## 4月29日(水)昭和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
	10:10(10分) 柏口コトレ	各レッスン定員30名
10:30		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。
11:00	10:45~11:30 体ほぐし体操	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。
11:30	スタッフ	
12:00	12:00~13:00 有料プログラム	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。
12:30	FGT	
	ファンクショナルグループトレーニング 岩立愛子	
13:00		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。
13:30	13:30~14:00 全身ストレッチ	
14:00	スタッフ	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。
14:30	14:30~15:00 E!サーキット(全身)	
15:00	スタッフ	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！
15:30	15:15~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT HAYATO	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
16:00		
16:30	16:15~16:35 筋膜リリース	ラテンダンスの基本動作を盛り込んだウォームアップの後、チャチャ、サンバ、サルサ等音楽に合わせた振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです。
17:00	17:00~17:50 ラテンダンス	
17:30	(映像プログラム)	★レッスン参加方法★ ◆Web予約枠となっております。 ◆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。) ◆定員30名(柏口コトレのみ定員なし) ◆レッスン開始時間を過ぎてのご参加はご遠慮ください。 ◆映像プログラム参加の際にも番号シールの位置でご参加ください。 ◆映像プログラムのみ途中入退場可能です。 ◆レッスンエリア以外でのレッスン参加はご遠慮ください。
18:00		
18:30	18:15~18:40 グラマッスルフィット	
	(映像プログラム)	「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。
19:00	19:00~19:25 リフレッシュフローヨガ	
	(映像プログラム)	ヨガの連続ポーズである太陽礼拝を切れることなく滑らかに全身を動かすことで心身のリフレッシュを図るクラス。
19:30		
20:00		

営業時間 10:00~20:00