

# ジェクサー・ジム フラット柏

## 5月4日(月)みどりの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。
11:00 11:00~11:20 下半身集中エクササイズ	お尻や腿を中心とした下半身の筋肉のトレーニングとストレッチを行います。 ヒップアップはもちろんのこと各種スポーツのレベルアップや膝痛の予防にも最適です。
12:30 12:30~13:15 リフレッシュヨガ	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方におすすめで、じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。 ※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 13:35~14:05 全身ストレッチ	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。
14:30 14:45~15:15 ZUMBA Yuri FITNESS	ラテンの音楽に合わせて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 16:00~16:50	<b>★レッスン参加方法★</b> ◆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。
16:30 フローピラティス 映像プログラム	正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)のエクササイズを行い、ボディコントロール力をつなげていく。
17:30 17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 映像プログラム	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!
18:30 18:15~18:45 全身ストレッチ スタッフ	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。
19:30 19:00~19:25 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。

**営業時間 10:00~20:00**