

ジェクサー・ジム フラット柏

5月5日(火)こども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	
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	11:00~11:30 E! サーキット(全身) 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。
11:30	11:45~12:35 フローピラティス	
12:00	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。
12:30		
13:00	13:00~13:45 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!
13:30		
14:00	14:00~14:45 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。
14:30	RUI	
15:00	15:05~15:50 ヴォーカリズム 木村淳	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!
15:30		
16:00	16:15~17:05 ラテンダンス	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。
16:30	映像プログラム	
17:00		
17:30		
18:00	17:55~18:40 ヨガコリオ45 RUI	ヨガのポーズを用いて全身の調整を行っていくクラスです。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。
18:30		
19:00	18:55~19:15 腹筋集中エクササイズ	「腹筋を集中とした体幹部の筋肉のトレーニングとストレッチを行います。ウエストの引き締めはもちろんのこと、各種スポーツのレベルアップや腰痛の予防にも最適です。
19:30		
20:00		

営業時間 10:00~20:00