

ジェクサー・ジム フラット柏

5月6日(水)憲法記念日振替休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 10:45~11:30 体ほぐし体操 スタッフ	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。
11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 有料プログラム FGT ファンクショナルグループトレーニング 岩立愛子	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を行い、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。
13:30 13:30~14:00 安眠ストレッチ HAYATO	全身をストレッチし、副交感神経を優位にすることで、寝つきの良い状態を作ります。最後のリラクスの時間を長くとするクラスになりますので、目元を覆えるものをご用意いただき、ご参加ください。
14:00 14:30 15:00 15:00~15:30 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。
15:30 15:40~16:00 筋膜リリース	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 16:15~17:05 ヴォーカリズム 映像プログラム	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!
17:00 17:30 17:45~18:15 LES MILLS BODYCOMBAT HAYATO	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! 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。
18:30 18:30~18:55 リフレッシュフローヨガ 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。
19:00 19:30 20:00	

営業時間 10:00~20:00