



ジェクサー・ジム フラット柏

7月20日(月)海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	
10:30	
10:30~11:15  Yuri FITNESS	<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> <p>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。</p>
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
12:30~13:15 リフレッシュヨガ RUI	<p>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。</p>
13:00	
13:30	
13:35~14:05 全身ストレッチ スタッフ	<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>
14:00	
14:15~14:45 下半身集中EX30 スタッフ	<p>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。祝日特別の30分！あのスタッフとあのスタッフの奇跡のジョイントレッスンです…！</p>
14:30	
15:00	
15:00~15:50 フローピラティス	<p>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。</p>
15:30	
映像プログラム	<p>★レッスン参加方法★ ◆Web予約枠となっており、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。</p>
16:00	
16:30	
17:00	
17:00~17:30  映像プログラム	<p>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！</p>
17:30	
17:45~18:15 全身ストレッチ スタッフ	<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>
18:00	
18:30	
18:45~19:15 グラマッスルフィット 映像プログラム	<p>「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。</p>
19:00	
19:30	
20:00	

営業時間 10:00~20:00