

ジェクサー・ジム フラット柏

8月11日(火)山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	プログラム内容 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		
11:00	11:00~11:30 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。音楽に合わせ動いていきます！
11:30		
12:00	12:00~12:30 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。
12:30		
13:00	12:55~13:45 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。
13:30	映像プログラム	
14:00	14:00~14:45 リフレッシュヨガ RUI	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		
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		★レッスン参加方法★ ◆Web予約…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		
17:00		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。 ウェ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。
17:30		
18:00	18:00~18:20 腹筋集中エクササイズ	日常生活で崩れやすい姿勢を整えていくクラス。
18:30	18:40~19:30 美姿勢ヨガ	
19:00	映像プログラム	
19:30		
20:00		

営業時間 10:00~20:00