

ジェクサー・ジム フラット柏

9月21日(月)敬老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	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	11:00~11:45 有料プログラム 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。Web予約の枠を使用せず、定員20名で広々ご参加いただけます！詳細は別紙をご確認ください。
11:30		
12:00	詳細は後日お知らせいたします。 Coming soon... 🌟	
12:30	12:30~13:15 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。
13:00		
13:30	13:35~14:05 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。
14:00		
14:30	14:45~15:30  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。
15:00		
15:30		
16:00	★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。	
16:30		
17:00	17:15~17:45 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。
17:30		
18:00	18:00~18:25 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。
18:30		
19:00		
19:30		
20:00	営業時間 10:00~20:00	