

ジェクサー・ジム フラット柏

10月12日(月)スポーツ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
	10:10(10分) 柏口コトレ	各レッスン定員30名
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	11:00~11:20 下半身集中エクササイズ	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。
11:30		
12:00		
12:30	12:30~13:15 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。
13:00	Rui	
13:30	13:35~14:05 全身ストレッチ	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	スタッフ	
14:30		
15:00	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。
15:30		
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	17:00 (20分) 下半身集中EX	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。
17:30	17:35 (30分) 全身ストレッチ	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。
18:00	スタッフ	
18:30	18:15 (25分) グラマッスルフィット (映像プログラム)	「アウトマッスル」と「インマッスル」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。
19:00		
19:30		
20:00		

営業時間 10:00~20:00