ジェクサー・ジム フラット柏

１１月３日(火)文化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

各レッスン定員30名

10:00

10:10(10分) 柏ロコトレ

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

11:00～11:30
E！サーキット(全身)
スタッフ

音楽に合わせ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。

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

13:00～13:45

LesMILLS BODYCOMBAT

映像プログラム

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！

13:30

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(柏ロ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

17:30

18:00

18:00～18:20
腹筋集中エクササイズ

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。
ウエ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。

18:30

18:40～19:30

美姿勢ヨガ

映像プログラム

日常生活で崩れやすい姿勢を整えていくクラス。

19:00

19:30

20:00

営業時間　10:00～20:00